Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Penjas Orkes

Untuk SD/MI Kelas VI

VI

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Edy Sih Mitranto | Slamet

Ukuran Buku : **17,6 X 25 cm**
Font : **Arial, Arial Rounded MT Bold**
Penulis : **Edy Sih Mitranto, Slamet**
Design Cover : **Yogi One Febrianto**
Ilustrasi : **Suryono**
Setting : **Dewi, Wahyu, Intan**
Iis, Mimin
Lay Out : **Wardoyo, Anton**

372.8
EDY EDY Sih Mitranto
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes /Edy Sih Mitranto, Slamet; ilustrator, Suryono.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 170 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 154
Indeks
Untuk SD/MI kelas VI
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-090-0 (jil. 6f)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Slamet III. Suryono

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh ...

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta,   April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa penulis panjatkan karena penulisan buku Penjasorkes dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam era sekarang ini pendidikan sangatlah penting guna mengimbangi perkembangan hidup manusia di zaman modernisasi, namun pendidikan terasa kurang lengkap jika tidak ada pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PENJASORKES). Hal ini merupakan dasar bagi umat manusia untuk mengenal dunia dan dirinya. Dengan demikian PENJASORKES merupakan media pendorong terhadap keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran serta pembiasan pola hidup sehat.

Berdasarkan hal tersebut penulis termotivasi untuk membuat buku PENJASORKES SD/MI secara sistematis, bahasa yang digunakan sederhana sehingga mudah dipahami oleh peserta didik. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil berolahraga dan memerhatikan kesehatan.

Penulis mengajak para pengguna buku dan pengamat pendidikan untuk bersama-sama memperkenalkan dan membelajarkan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan secara baik kepada peserta didik.

Penulis menyadari dengan kekurangan yang ada pada buku ini. Oleh karena itu, mohon kritik dan sarandemi perbaikan buku ini selanjutnya.

Penulis

Pendahuluan

Buku Pelajaran Penjasorkes akan menjadi sumber belajar yang efektif bagi siswa, bila digunakan secara tepat. Untuk itu perlu adanya petunjuk penggunaan buku, baik secara umum maupun khusus.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, keterampilan sosial, pengetahuan, dan penalaran, serta pembiasaan hidup sehat.

Penyajian buku ini disusun secara sistematis dengan memuat butir-butir berikut.

1. **Kata Kunci**, yaitu kata-kata baru yang akan dipelajari pada bab terkait.
2. **Advance Organize** (**Motivasi Belajar**) yaitu uraian singkat yang mengemukakan isi bab untuk membangkitkan motivasi belajar.
3. **Tugas Praktik**, yaitu untuk membantu menguatkan pemahaman peserta didik.
4. **Materi**, disusun dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa.
5. **Rangkuman**, yaitu konsep kunci pada bab yang bersangkutan, memudahkan siswa memahami keseluruhan isi bab.
6. **Ayo, Melatih Kemampuan**, untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan.
7. **Glosarium**, yaitu istilah penting dalam teks dengan penjelasan arti dan ditulis alfabetis.
8. **Indeks**, yaitu daftar kata penting yang diikuti nomor halaman kemunculan.
9. **Lampiran**, yaitu berisi informasi atau bahan pendukung.

Semoga dengan Petunjuk Penggunaan Buku ini, peserta didik lebih mudah dalam memahami isi buku ini. Selamat belajar!

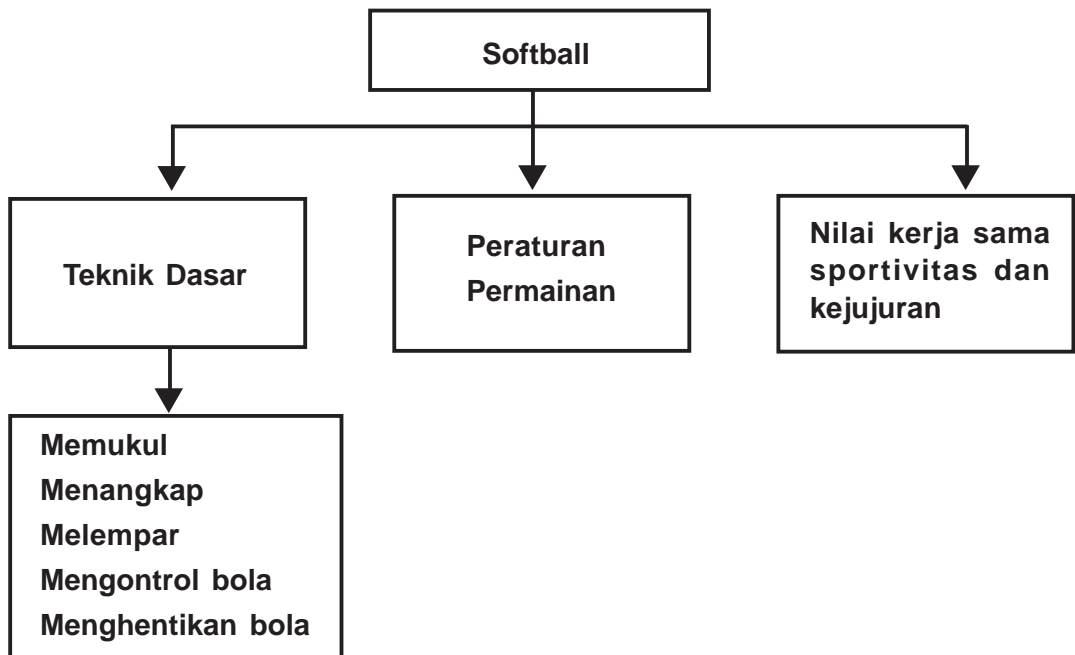
Penulis

Daftar Isi

Bab 1

Permainan Softball

Gambar 1.1 Teknik melempar pada softball
Sumber: Penerbit

Pernahkah kamu melihat pertandingan softball di televisi? Permainan softball termasuk ke dalam permainan bola kecil, seperti kasti dan rounders. Bermain softball selain menyehatkan dan menyenangkan juga dapat melatih konsentrasi dan kecepatan reaksi. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan softball antara lain berlari, memukul, dan menangkap bola. Dapatkah kamu melakuan teknik dasar bermain softball dengan baik? Softball diciptakan oleh orang Amerika. Tahukah kamu teknik bermain softball?

Softball
Bola kecil
Bola
Sportif
Glove
Base

Motivasi Belajar

Apakah kamu sudah mengenali olahraga softball? Jika melihat gambar di depan, itulah yang disebut dengan olahraga softball. Pernahkah kamu bermain olahraga softball? Atau bahkan, kamu sangat terampil bermain olahraga tersebut. Dalam pelajaran ini kita akan membahas permainan softball.

A. Sejarah Softball

Permainan softball diciptakan tahun 1887 oleh seorang Amerika, bernama **George Hancock**. Tahun 1906, seorang ahli olahraga bernama **Lewis Robert** mencoba menyusun beberapa permainan softball. Kemudian softball mengalami perkembangan yang cukup pesat hingga 1916, dan **Mattew** yang juga seorang guru besar dalam bidang studi olahraga menyempurnakan permainan softball.

Softball pertama kali dipertandingkan di Hills, Chicago tahun 1933. Di Indonesia, permainan ini mulai berkembang pada 1967 maka berdirilah organisasi olahraga softball yang disebut dengan PERBASASI (Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia).

Softball di Indonesia, pertama kali dipertandingkan pada tahun 1973 di PON VIII Jakarta.

B. Peraturan dan Permainan Softball

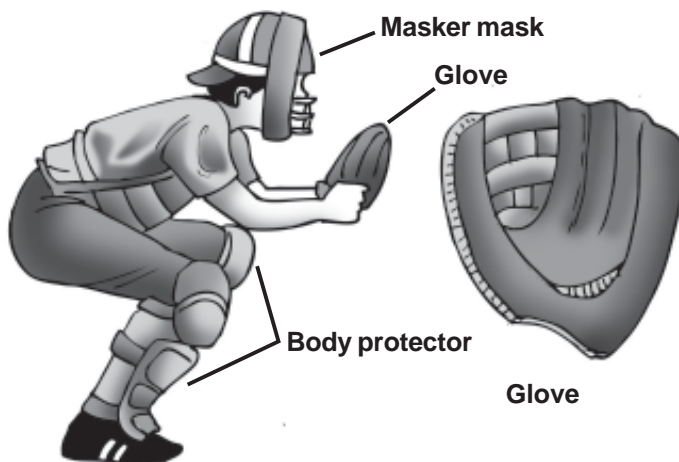
Lapangan permainan softball berbentuk bujursangkar dengan ukuran panjang 16,67 meter. Jarak penangkap (*catcher*) ke tempat pelempar (*pitcher plate*) yaitu 18,4 meter. Ukuran tempat pelempar berdiri adalah 16 x 15 cm. Permainan ini memiliki 3 *base* dan *base* ke 4 langsung dilalui dan merupakan tempat untuk memukul.

Base adalah bantalan karpet dengan ukuran 38 x 38 cm dan tebalnya 12,5 cm. *Home base* berukuran 42,5 cm dengan setiap sisi puncak berukuran 30 cm. Perpanjangan garis *home base* 1 hingga 3 disebut garis batas atau garis sektor. Garis ini dimaksudkan untuk menentukan apakah bola jatuh di dalam atau di luar garis batas permainan.

Gambar 1.2 Lapangan Softball
Sumber: upload.athleticsite.com

1. Perlengkapan Softball

Permainan softball sangat mengutamakan kostum dalam bermain, dengan alasan untuk penyeragaman tim dan membedakan satu tim dengan tim yang lain, di samping itu untuk melindungi tubuh. Di samping kostum, permainan ini juga menggunakan *glove*, yaitu sarung tangan. Sarung tangan yang dipakai, tentu saja bukan sarung tangan sembarangan, tetapi ada kriterianya. Misalnya, berat glove 283,33 gram. Permainan ini juga menggunakan pelindung muka.

Seorang penjaga (*catcher*) harus menggunakan pelindung muka (*masker mask*) dan pelindung tubuh (*body protector*). Adanya pelindung peralatan ini adalah untuk memudahkan dalam teknik permainan maupun untuk keselamatan pemain.

Gambar 1.3 Pemain softball dengan pakaian lengkap
Sumber: Penerbit

Jumlah pemain dalam softball adalah 9 orang, dengan salah satu pemain menjadi kapten. Sama halnya dengan sepak bola, kapten ini berhubungan dengan wasit. Adapun susunan pemainnya adalah:

Pemain 1 : *pithcer*

Pemain 2 : *cathcer*

Pemain 3, 4, 5 : *baseman/girl*

Pemain 6 : *shortstop, shortfielder*

Pemain 7, 8, 9 : *left fielder, middle fielder*, dan *right fielder*.

2. Gerak Dasar dan Cara Bermain

Gerak dasar dalam permainan softball, tidak jauh berbeda dengan permainan rounders. Bedanya pada variasi lemparan, memukul, dan menangkap.

a. Cara memukul

Pertama peganglah pemukul tepat pada bagian pegangan kayu pemukul, seperti kita sedang berjabat tangan. Jari-jari rapat melingkar pada kayu pemukul.

Langkah-langkahnya, adalah:

- sikap badan sedikit membungkuk, diarahkan pada lemparan bola;
- kaki sedikit dibuka;
- pada akhir pukulan dapat diikuti badan sedikit memutar;
- pukulan disesuaikan dengan arah keinginan.

Ada beberapa macam pukulan, yaitu:

- pukulan ke bawah;
- pukulan menyusur tanah/mendatar;
- pukulan melambung jauh ke belakang.

b. Cara melempar dan menangkap bola

Cara melempar dan menangkap bola pada softball menggunakan alat (glove) dan sarung tangan.

Gambar 1.4 Cara melempar dan menangkap bola
Sumber: Penerbit

1) Melempar bola

Tujuan teknik melempar, yaitu melempar bola ke teman atau satu tim dalam bermain. Ada beberapa macam lemparan, yakni:

- melempar bola rendah;
- melempar bola lurus;
- melempar bola tinggi.

Cara melempar bola rendah langkah-langkahnya, adalah:

- berdiri menghadap ke arah sasaran, tangan memegang bola, pandangan ke arah sasaran;
- gerakkan bersamaan dengan langkah kaki ke depan;
- badan membungkuk tangan ke bawah belakang lurus, lemparan bola ke depan menyusur tanah.

Gambar 1.5 Cara melempar bola rendah
Sumber: Penerbit

Cara melempar bola lurus langkah-langkahnya, adalah:

- persiapan berdiri menghadap arah sasaran lempar; kedua kaki dibuka selebar bahu;
- posisi badan sedikit tegak;
- pandangan diarahkan pada sasaran;
- lengan kanan memegang bola dan kaki kiri mendukung-nya;
- bersamaan dengan langkah kaki kiri, lengan lempar ditarik ke belakang samping kepala dan badan sedikit condong ke belakang;

Gambar 1.6 Cara melempar bola lurus
Sumber: Penerbit

- lempar ke depan lurus kurang lebih meluncur setinggi dada bahu penerima bola yang dibantu dengan melecutkan pergelangan tangan lempar;
- lemparan diakhiri gerak lanjut dari tangan lempar yang diikuti anggota tubuh lainnya.

Cara melempar bola tinggi langkah-langkahnya, adalah:

- berdiri menghadap ke arah sasaran;
- kedua kaki dibuka selebar bahu, badan agak tegak;
- pandangan ditunjukkan pada sasaran lempar;
- tangan kanan memegang bola dan tangan kiri mendukungnya;

- gerakkan bersamaan dengan langkah kaki kiri ke depan, lentingkan badan ke belakang tangan, lempar diluruskan ke belakang bawah lurus bola diarahkan ke sasaran;
- lemparan bola ke atas dengan mengayunkan tangan lempar dari belakang bawah menuju ke atas yang dibantu dengan melecutkan pergelangan tangan lempar;
- sikap akhir dengan gerak lanjutan dari tangan lempar lurus ke depan, dibantu dengan gerak anggota tubuh lainnya.

2) *Menangkap bola*

Tujuan teknik menangkap bola, yaitu menangkap bola dari teman atau satu tim dalam bermain.

Gambar 1.7 Cara menangkap bola rendah
Sumber: Penerbit

Gambar 1.8 Cara menangkap bola lurus
Sumber: Penerbit

Ada beberapa macam menangkap bola, yakni:

- menangkap bola rendah;
- menangkap bola lurus;
- menangkap bola tinggi.

Cara menangkap bola rendah langkah-langkahnya, adalah:

- menghadap ke arah datangnya bola kedua kaki sedikit dirapatkan;
- badan dibungkukkan ke depan;
- kedua telapak tangan menghadap ke bola membentuk mangkuk.

Cara menangkap bola lurus langkah-langkahnya, adalah:

- menghadap ke arah bola datang kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk;
- posisi badan agak condong ke depan kedua tangan dicondongkan lurus ke depan;
- kedua telapak tangan menghadap ke arah bola membentuk mangkuk;
- gerakan diarahkan pada bola yang datang;
- usahakan masuk di antara dua tapak tangan tutup dengan jari-jari dan tarik ke arah dada untuk meredam kecepatan bola.

Gambar 1.9 Cara menangkap bola tinggi
Sumber: Penerbit

Cara menangkap bola tinggi langkah-langkahnya, adalah:

- menempatkan diri di bawah lambungan bola;
- pandangan diarahkan pada bola, kedua tangan lurus ke atas dengan posisi siku agak bengkok;
- kedua telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk;
- tangkap bola dengan kedua tangan lalu tarik ke dada untuk meredam kecepatan bola.

c. Mengulurkan dan Melambungkan Bola

Mengulurkan dan melambungkan bola, biasanya dilakukan seorang pelambung (*pitchers*). *Pitchers* melambungkan bola di antara bahu dan lutut pemukul bola.

d. Cara Bermain

Cara bermain softball tidaklah sulit. Kita hanya membentuk suatu regu. Satu regu terdiri atas 6 orang. Lebih lengkapnya adalah sebagai berikut.

Langkah-langkah bermain softball:

- mencari regu pertama untuk memukul;
- setiap pemain mendapatkan kesempatan tiga kali memukul. Jika pukulan ke-1 dan ke-2 baik maka ia harus lari;
- urutan memukul sesuai nomor urut sebelum permainan dimulai;
- pemukul pertama tidak boleh dilalui oleh pemukul kedua, dan pemukul kedua pun sama tidak boleh dilalui pemukul ketiga, dan seterusnya;
- tiap base berisi satu orang pemain;
- ketika bola dalam permainan, pemain bebas melakukan gerakan, kecuali *pitcher* yang bertugas melempar bola pada pemukul;
- pada waktu lari atau akan di 'tik', pelari tidak boleh menghindar dari 1 meter garis batas.

Gambar 1.10 Gerakan pitcher melempar bola
Sumber: Penerbit

Cara pitcher melempar bola;

- bola dilempar oleh *pitcher* dari belakang, kemudian diayunkan ke depan. Salah satu kaki harus berada di tempat pelempar sebelum bola itu lepas dari tangan;
- bola yang dilemparkan dengan baik, ialah bola yang berada di atas *home base* di antara lutut dengan bahu si pemukul;
- jika bola dilemparkan dengan baik maupun tidak, umpire mengatakan *strike*. Apabila bola dilemparkan salah, yaitu tidak berada di atas *home base* antara lutut dan bahu si pemukul, dinamakan *ball*, bisa juga disebut *strike.*

Dalam permainan softball, strike dihitung apabila:

- bola dipukul, baik kena maupun tidak kena;
- lemparan baik, walaupun bola tidak dipukul;
- bola yang dipukul meleset ke luar. Jika pukulan meleset terus hingga batas yang ditentukan maka pemukul itu langsung mati.

e. Lama Permainan

Lama permainan ini sama dengan rounders, yaitu ditentukan oleh *inning*, yaitu 7 *inning*.

Tugas Praktik

Agar kamu lebih memahami permainan softball, carilah informasi dan gambar pertandingan di koran. Kemudian buatlah kliping. Jika di kotamu ada pertandingan softball, cobalah untuk melihatnya!

Rangkuman

1. Permainan softball diciptakan tahun 1987 oleh seorang Amerika bernama George Hancock.
2. Pukulan dalam softball, adalah pukulan ke bawah, pukulan menyusur tanah/ mendatar, dan pukulan melambung jauh ke belakang.
3. Ada beberapa macam lemparan, yakni melempar bola rendah, melempar bola lurus, dan melempar bola tinggi.
4. Satu *inning* adalah kesempatan regu dalam satu kali jaga dan satu kali memukul.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Permainan softball dimainkan oleh ... orang.
   a. 6 c. 18
   b. 12 d. 24
2. Bentuk lapangan softball adalah ....
   a. segitiga c. segilima
   b. segiempat d. bujursangkar
3. Panjang sisi lapangan softball ... meter.
   a. 16,67 c. 15
   b. 10 d. 20
4. *Inning* dalam satu kali permainan softball adalah ....
   a. 5 c. 7
   b. 6 d. 8
5. Seorang pemukul menerima lemparan dari seorang ....
   a. starter c. pitcher
   b. buter d. lawyer
6. Lebar lapangan softball adalah ....
   a. 17 m c. 19 m
   b. 18 m d. 20 m

7. Sarung tangan yang dipakai dalam permainan softball disebut ....
   a. base
   b. inning
   c. glove
   d. buter
8. Set up adalah ....
   a. operan atas
   b. operan bawah
   c. service
   d. pass
9. Bugger adalah ....
   a. operan atas
   b. operan bawah
   c. service
   d. Pass
10. Pencipta softball adalah ....
   a. William C. Morgan
   b. George Hancock
   c. Lewis Robert
   d. M. Ramdan

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Pelempar bola disebut ....
2 Pelempar biasa berdiri di ....
3. Satu giliran jaga dan satu giliran memukul biasa disebut ….
4. Perlengkapan dalam permainan softball adalah ....
5. *Inning* adalah ....

Evaluasi Psikomotor

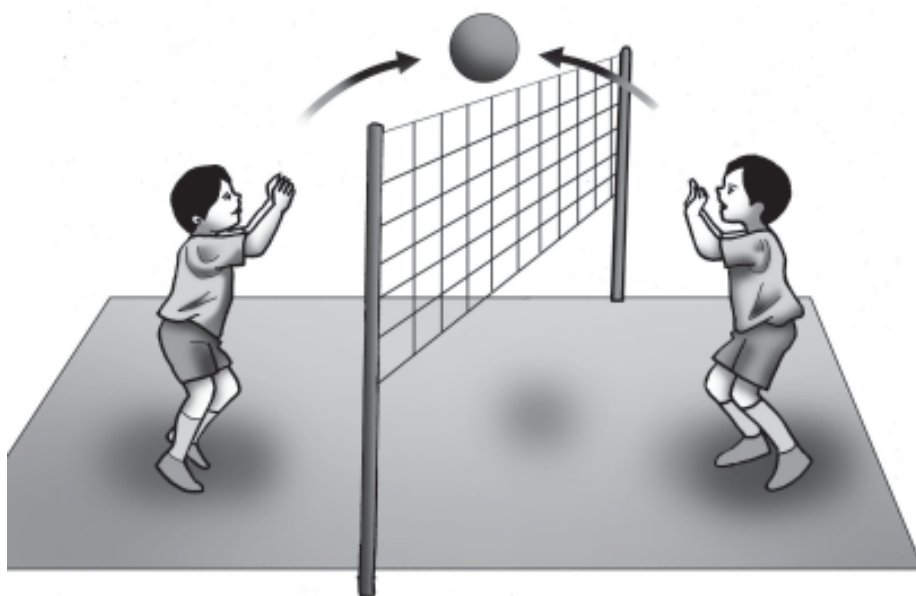
Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan cara memukul pada permainan softball.
2. Coba praktikkan cara melempar dan menangkap bola.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

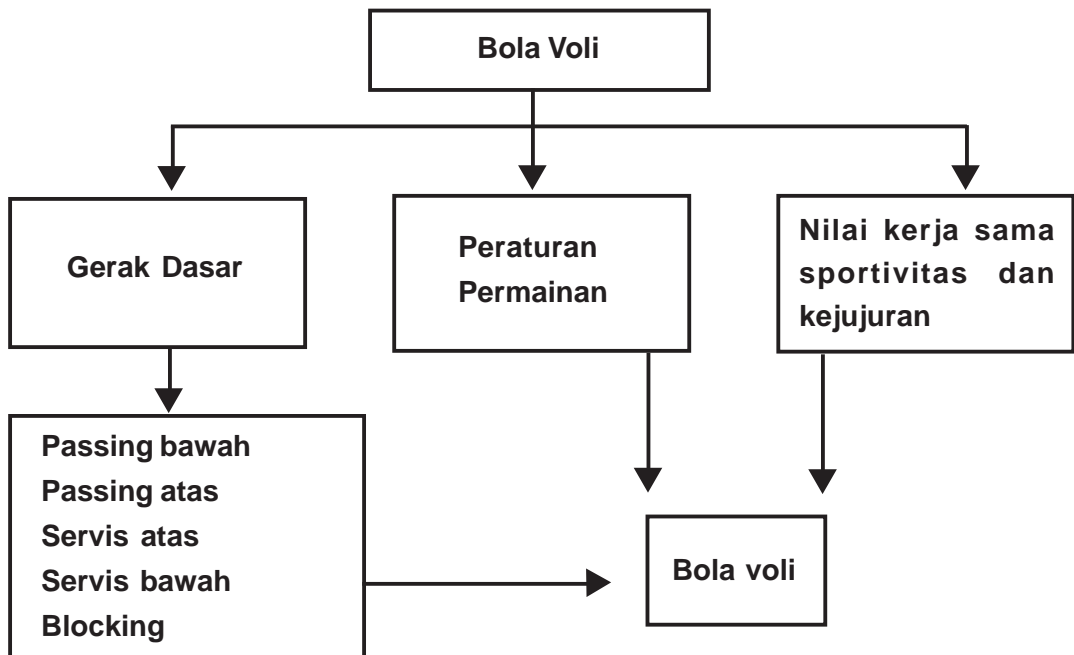
Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

2 Bola Voli

Gambar 2.1 Permainan bola voli
Sumber: Penerbit

Tentu kamu pernah melihat permainan bola voli baik secara langsung maupun di televisi. Bola voli dapat dilakukan oleh orang dewasa dan anak-anak. Adakah di antara kamu yang ingin menjadi pemain bola voli? Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, misalnya teknik servis, teknik passing, teknik blocking, dan smash. Dapatkah kamu melakukannya dengan baik?

Peta Konsep

Kata kunci

Bola voli
Sportif
Servis
Net
Passing
Smash

Motivasi Belajar

Apakah kamu mengenali olahraga bola voli? Apakah kamu pernah melakukannya? Atau bahkan, kalian sangat terampil. Permainan bola voli dimainkan pada lapangan persegi panjang yang dibatasi dengan net. Cara memainkannya adalah dengan memukul bola. Tiap regu boleh memainkan bola sebanyak tiga kali. Tahukah kamu cara bermain bola voli? Dalam pelajaran ini kita akan membahas permainan bola voli.

A. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli sering kita lihat di layar televisi maupun di sekitar lingkungan. Permainan beregu ini mengutamakan kerja sama tim untuk memperoleh kemenangan. Bola voli ini termasuk dalam permainan bola besar.

Pencipta bola voli adalah **William C. Morgan** pada 1895 di Amerika Serikat. Bola voli memiliki organisasi tingkat internasional, yaitu *International Volley Ball Federation* (IVBF), berkedudukan di Paris, Prancis. Sedangkan di Indonesia organisasi olahraga ini adalah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia disingkat PBVSI dibentuk pada tanggal 22 Januari 1955 dengan ketua PBVSI pertama adalah W.J Latumeten.

Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, di tengah lapangan ada pembatas dengan memakai net. Net ini berfungsi sebagai pemisah antara kedua tim yang sedang bermain.

Aturan main dalam bola voli tidaklah sulit, dengan memasukkan bola ke daerah lapangan lawan dan menjaga daerah sendiri dengan menahan serangan lawan. Peraturan bola voli selalu berkembang sesuai dengan keadaan dan kemajuan teknik-teknik permainan bola voli yang semakin baik. Namun demikian, teknik dasar permainan bola voli harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar yang harus dikuasai adalah servis, passing atas, passing bawah, membendung (block), dan smash.

B. Teknik Bermain Bola Voli

Teknik dasar permainan ini terdiri atas:

- Teknik servis dari bawah (*underhand service*);
- Mengoper bola dari bawah (*bugger*);
- Mengoper bola dari atas (*set-up*).

1. Teknik Servis dari Bawah

Langkah-langkahnya, adalah:

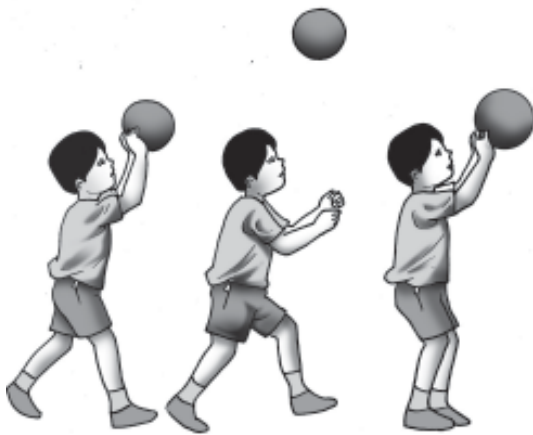
- kaki kiri ke depan;
- badan serong ke kanan;
- tangan kiri memegang bola;
- tangan kanan diayun ke belakang dan bola dipukul.

Gambar 2.2 Teknik servis dari bawah
Sumber: Penerbit

2. Teknik Passing Bawah

Langkah-langkahnya, adalah:

- kaki dibuka selebar bahu;
- kedua lutut ditekuk;
- badang condong ke depan;
- tangan lurus ke depan antara lutut dan bahu;
- persentuhan bola harus tepat pada pergelangan tangan;
- ayunkan tangan ketika bola di pertengahan tangan.

Gambar 2.3 Teknik passing bawah
Sumber: Penerbit

Gambar 2.4 Teknik passing atas
Sumber: Penerbit

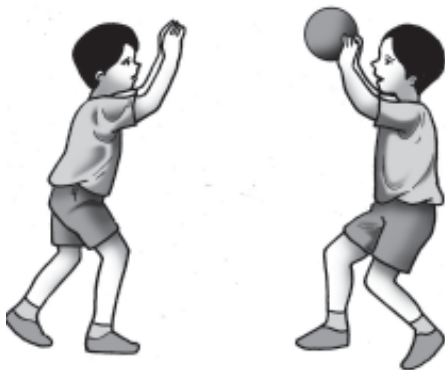
c. **Teknik Passing Atas**

Langkah-langkahnya, adalah:

- kaki dibuka selebar bahu;
- kedua lutut ditekuk;
- badang condong ke depan;
- tangan ditekuk, telapak tangan membentuk mangkuk dan tempatkan persis di depan muka;
- pandangan ke arah bola;
- ketika bola menyentuh tangan, lakukan gerakan mendorong bola.

C. Bermain Bola Voli

Dalam bermain bola voli, koordinasi gerak dan operan bola sangat berpengaruh pada kualitas permainan. Seperti operan bola atas dan bola bawah. Teknik ini harus dikuasai dengan sempurna serta kemampuan mengoordinasikan.

1. Koordinasi Gerak dan Operan Bola, Bola Atas, dan Bola Bawah

Gambar 2.5 Koordinasi gerakan operan
Sumber: Penerbit

Langkah-langkahnya, adalah:

- berdirilah dengan temanmu membentuk segitiga;
- jarak diatur di antara bertiga;
- lakukan mengoper bola, baik dari bawah maupun atas;
- lakukan beberapa kali.

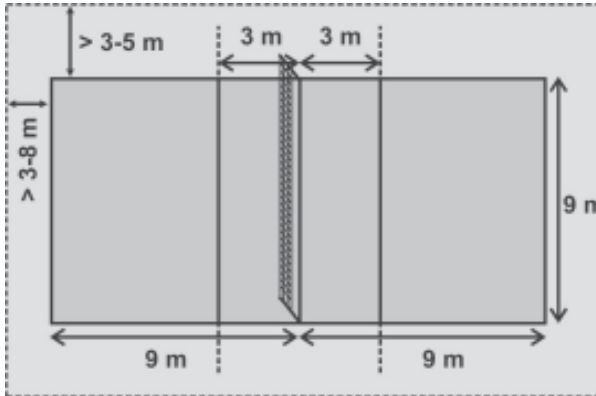
2. Bermain Voli dengan Modifikasi

Langkah-langkahnya, adalah:

- buatlah beberapa regu, setiap regu terdiri atas 3 orang;
- bentuk lapangan kecil, gunakan tali untuk net;

- lakukan pengundian, pemenang berhak memilih tempat atau bola;
- mulailah bermain, arahkan servis ke lapangan lawan;
- lawan boleh langsung mengembalikan bola atau melakukan kombinasi operan dulu dan mengembalikan bola;
- servis bergantian dengan cara berputar searah jarum jam. Jika terjadi penambahan skor, servis tidak perlu diganti;
- angka kemenangan setiap set diperoleh jika suatu regu berhasil mendapat skor 15.

3. Lapangan Bola Voli

Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang. Lapangan ini biasanya terbuat dari tegel, rumput, atau karpet. Lapangan ini dibatasi oleh net untuk membedakan daerah lawan. Ukuran lapangan adalah sama, baik di luar negeri maupun di dalam negeri. Lebih jelasnya, lihatlah gambar berikut.

Gambar 2.6 Lapangan bola voli
Sumber: Penerbit

Tugas Praktik

1. Lakukan gerakan passing atas.
2. Lakukan gerakan passing bawah.

Mintalah pendapat guru, apakah gerakanmu sudah benar?

Rangkuman

1. Pencipta bola voli adalah William C. Morgan pada tahun 1895 di Amerika Serikat.
2. Gerak dasar dalam voli adalah teknik servis dari bawah, teknik passing bawah, dan teknik passing atas.
3. Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah PBVSI.
4. Jumlah pemain dalam satu tim bola voli adalah 11 orang.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Negara asal pencipta bola voli adalah ....
   a. Amerika c. Inggris
   b. Jepang d. Cina
2. Bentuk lapangan bola voli adalah ....
   a. segitiga c. segilima
   b. segiempat d. bujursangkar
3. Pencipta permainan bola voli adalah ....
   a. William C. Morgan c. Aristoteles
   b. Plato d. George Hancock
4. Jumlah pemain dalam satu regu bola voli adalah ....
   a. 5 orang c. 7 orang
   b. 6 orang d. 8 orang
5. Pemain mengarahkan bola pada daerah lawan untuk pertama kali disebut ....
   a. 1 servis c. pitcher
   b. 1 buter d. lawyer
6. Panjang lapangan voli adalah ....
   a. 17 m c. 19 m
   b. 18 m d. 20 m
7. Gambar di samping adalah teknik ....
   a. passing atas c. smash
   b. passing bawah d. blocking
8. Set up adalah ....
   a. operan atas c. service
   b. operan bawah d. pass

9. Bugger adalah ....
   a. operan atas
   b. operan bawah
   c. service
   d. pass
10. Kadang condong ke depan; tangan ditekuk, telapak tangan membentuk mangkuk dan tempatkan persis di depan muka; pandangan ke arah bola; ketika bola menyentuh tangan, lakukan gerakan mendorong bola adalah teknik ....
   a. operan atas
   b. operan bawah
   c. servis
   d. smash

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Lebar lapangan bola voli adalah ….
2. *Underhand service* disebut juga ….
3. Teknik dasar bola voli adalah ..., ..., dan ....
4. Induk organisasi bola voli Indonesia adalah ....
5. Pencipta permainan bola voli adalah ....

Evaluasi Psikomotor

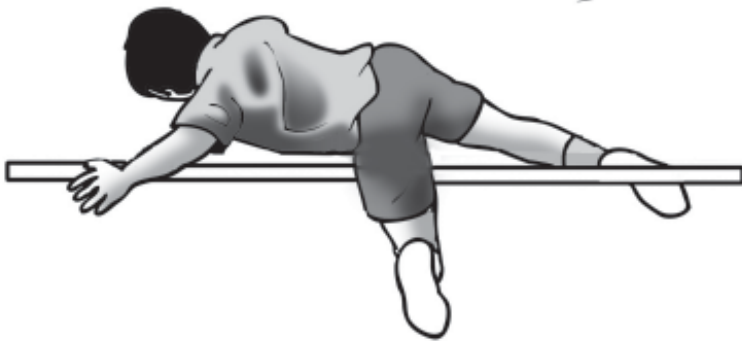
Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan teknik dasar servis dari bawah.
2. Coba praktikkan teknik dasar passing bawah.
3. Coba praktikkan teknik dasar passing atas.

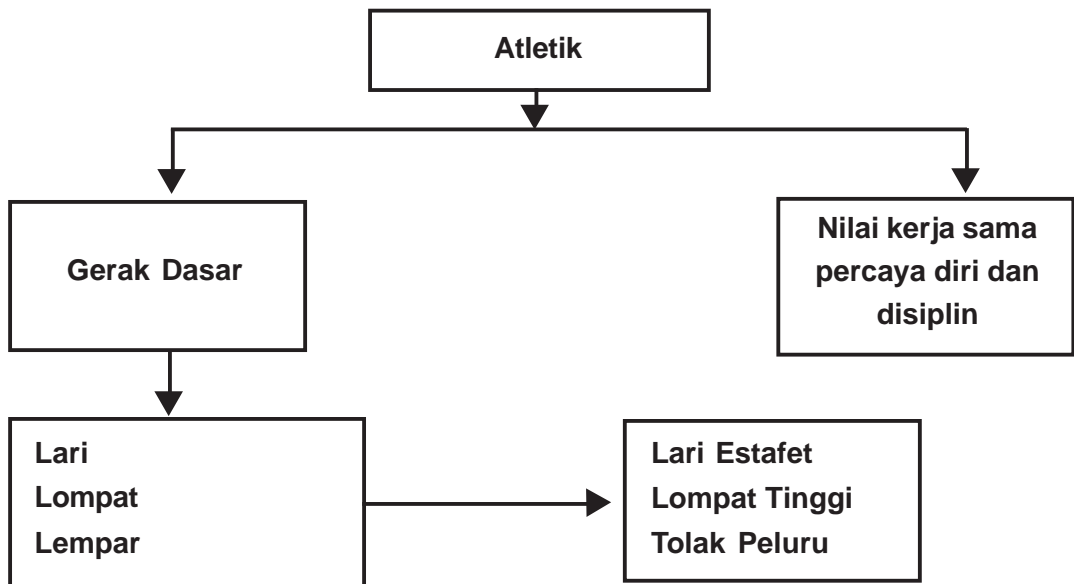
Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

3 Atletik

Gambar 3.1 Pelompat melewati mistar pada lompat tinggi
Sumber: Penerbit

Gambar di atas adalah salah satu cabang atletik. Atletik dapat dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga. Dalam atletik terdapat berbagai gerak dasar yang terdiri atas lari, lompat, dan lempar. Gerakan lari, lompat, dan lempar merupakan gerak dasar yang terdapat dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu nomor lompat pada cabang olahraga atletik adalah lompat tinggi. Bagaimana cara melakukan lompat jauh dengan baik dan benar?

Atletik
Estafet
Lompat tinggi
Tolak peluru
Lari sambung
Sportif
Lempar

Motivasi Belajar

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* artinya berlomba atau bertanding. Atletik sudah dikenal sejak zaman purba saat mereka mencari makan dan mempertahankan diri dari serangan binatang buas. Dengan kata lain olahraga ini, adalah cabang olahraga tertua.

Olimpiade kuno pada 776 S.M. di Yunani pun sebagian besar melombakan kejuaraan atletik. Pada 17 Juli 1912 dibentuklah organisasi internasional atletik yang disebut *International Amateur Athletic Federation* (IAAF) hingga sekarang.
Tahukah kamu jenis-jenis olahraga yang termasuk dalam atletik?

A. Lari Estafet (Bersambung)

Lari sambung atau lari estafet merupakan lari dalam cabang atletik. Lari ini adalah lari beregu di mana pelari secara bersambung bergantian membawa tongkat estafet dari garis start menuju garis finish.

Dalam catatan sejarah olimpiade modern, perlombaan lari estafet pertama kali diselenggarakan pada Olimpiade V di Stockholm tahun 1912. Jarak yang dilombakan lari ini adalah 4 x 100 m dan 4 x 400 m.

Keberhasilan suatu regu estafet sangat ditentukan oleh kelancaran pergantian tongkat. Regu dengan pelari cepat dipastikan dapat memenangkan permainan.

1. Start

Lari estafet diawali dengan start, yakni awalan dalam lari. Pelari pertama menggunakan start jongkok, sedangkan pelari ke-2, 3 dan 4 menggunakan start melayang.

a. Start Lari Estafet

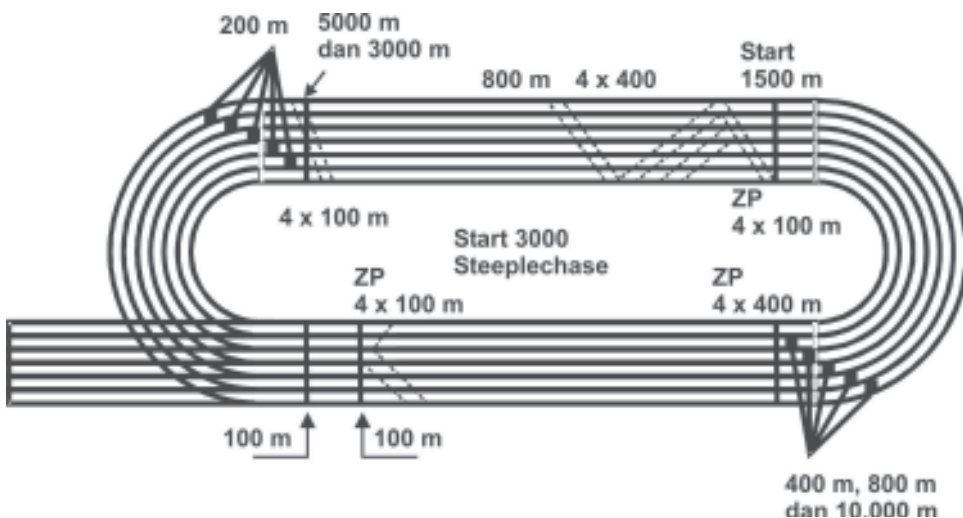
Langkah-langkahnya, adalah:

- pelari pertama menggunakan start jongkok;
- pelari ke-2, 3, dan 4 menggunakan start melayang;
- start dilakukan pada garis start 4 x 100 m dan 4 x 400 m.

Gambar 3.2 Latihan start jongkok
Sumber: Penerbit

b. Lintasan dan Jalur Lari

Lintasan dan jalur lari berbentuk oval. Setiap regu memiliki lintasan masing-masing dan tiap regu tidak boleh berubah lintasan saat lari. Secara rinci, lintasan lari adalah sebagai berikut.

1) Garis selebar 5 cm harus ditarik melintang sebagai batas tahapan berlari.
2) Dalam lari sambung 4 x 100 m, anggota regu kecuali pelari pertama, mulai berlari tidak boleh dari 10 meter sebelum pergantian daerah tongkat.
3) Sesudah tongkat diberikan, pelari tetap pada lintasan.
4) Dalam lari sambung, pengganti, atau cadangan hanya 2 pelari.

Gambar 3.3 Lintasan lari
Sumber: Penerbit

2. Tongkat Lari Sambung

Tongkat lari sambung terbuat dari kayu, plastik, ataupun bahan lain yang keras. Kemudian tongkat dicat dengan dua warna yang berbeda.

a. Tongkat harus dibawa selama lomba.
b. Bila tongkat terjatuh harus diambil lagi.

Gambar 3.4 Tongkat estafet
Sumber: Penerbit

c. Tongkat disampaikan kepada pelari berikutnya di dalam daerah pergantian tongkat.

d. Tongkat terbuat dari pipa dengan panjang 28-30 cm keliling 12-13 cm, berat tidak boleh dari 50 gr, dan tongkat harus dicat berwarna.

3. Rangkaian gerakan lari sambung

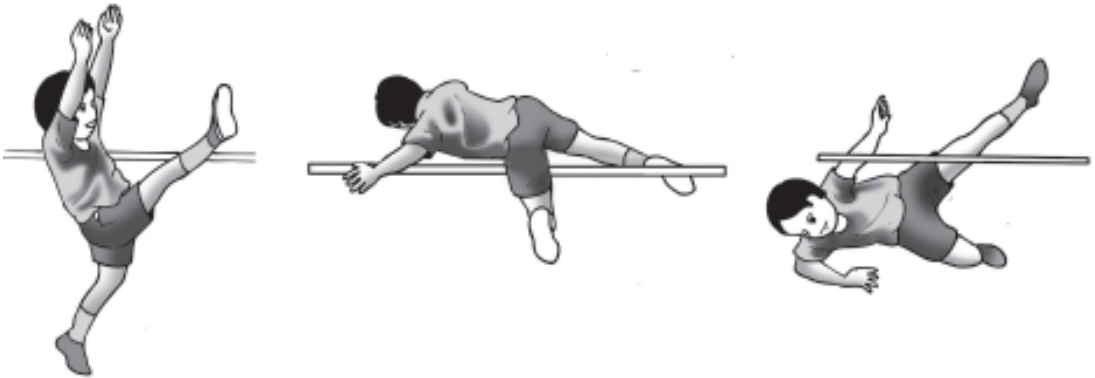
1. Pelari ke-1 mengambil posisi start jongkok.
2. Pelari ke-2,3 dan 4 menunggu di lintasan berikutnya.
3. Setelah aba-aba ”bersedia-siap-ya” pelari ke-1 mulai berlari.
4. Pelari ke-2 berlari-lari kecil sambil menunggu pelari pertama.
5. Tongkat diserahkan ke pelari ke-2.
6. Pelari ke-3 berlari-lari kecil menunggu pelari ke-2.

   Demikian seterusnya hingga pelari ke-4 sampai finish.

Adanya lari estafet ini tentu akan memotivasi kita untuk berlatih lari dengan lebih tekun. Dengan adanya tim dalam satu estafet, kita menjadi lebih percaya diri, dan bisa bekerja sama dalam satu tim.

Bentuklah tim estafet dan lakukan perlombaan dengan teman sekelasmu!

B. Lompat Tinggi Gaya Straddle

Dalam sejarah lompat tinggi, teknik suatu gaya akan terkenal bila teknik atau gaya tersebut telah memecahkan rekor sebelumnya. Gaya straddle adalah gaya dengan lompatan perut berhadapan dengan mistar. Selain gaya ini ada juga gaya flop, yaitu kebalikan dari gaya straddle, punggung berhadapan dengan mistar. Manfaat latihan ini adalah mampu melakukan lompatan dengan optimal.

Gambar 3.5 Lompat tinggi
Sumber: Penerbit

1. Langkah Lari Awalan

Awalan dalam lompat tinggi biasanya tidak memerlukan awalan yang jauh. Karena yang terpenting adalah tolakan dan angkat badan secara maksimal saat melewati mistar.

Langkah-langkahnya, adalah:

- langkah lari awalan dimulai dengan panjang awalan berkisar delapan langkah.
- terdiri empat langkah pertama dan empat langkah terakhir lebih lebar daripada langkah pertama.
- bila tumpuan menggunakan kaki kiri maka awalan dimulai dari sebelah kiri bak lompat.
- dan sebaliknya ketika tumpuan dimulai dengan kaki kanan maka awalan dimulai dengan kaki kiri.

2. Teknik Tolakan Kaki

Hentakan kaki yang kuat akan menjadikan tubuh ringan dan mudah untuk melewati mistar. Teknik saat tolakan adalah sebagai berikut.

Langkah-langkahnya, adalah:

- badan condong ke belakang, kaki ayun lurus dan tidak kaku;
- ayunan kaki lebih tinggi dari kepala dan melewati mistar lebih dahulu daripada bagian tubuh yang lain.

3. Bentuk Gerakan Saat Melayang

Saat melayang tubuh tidak boleh mengenai mistar, karena bila terkena dan mistar jatuh, maka lompatan dikatakan gagal. Maka dari itu, teknik saat melayang harus dikuasai dengan sempurna.

Langkah-langkahnya, adalah:

- pada saat di atas mencapai tinggi maksimum badan diputar ke kiri, menghadap ke bawah;
- kaki ditarik dan dijauhkan pada saat kangkang dan lurus tidak menyentuh mistar;
- ketika kaki ayun agak menurun maka tangan harus siap-siap membantu pendaratan.

4. Teknik Mendarat

Saat mendarat sebenarnya tidak menjadi hal terpenting, berbeda dengan lompat jauh. Karena saat tubuh melewati mistar, maka saat mendarat tidak akan memengaruhi kegagalan lompatan.

Langkah-langkahnya, adalah:

- pendaratan pada kaki ayun dibantu dengan tangan;
- besar kemungkinan jatuhnya susah diatur;
- sebagai pengamanan maka diperlukan tempat pendaratan yang empuk;
- bila menggunakan bak pasir jangan padat atau keras.

C. Tolak Peluru

Tolak peluru adalah salah satu olahraga dengan teknik melempar. Berat peluru yang digunakan adalah 3 kilo untuk putri dan 5 kilo untuk putra. Tolak peluru ini sangat bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan tenaga/daya ledak.

1. Cara Memegang Peluru

Gambar 3.6 Cara memegang peluru
Sumber: Penerbit

Cara memegang peluru, adalah:

- meletakkan peluru pada pangkal jari-jari;
- ibu jari dan jari kelingking agak ke dalam sedikit.
- peluru diletakkan di depan bahu (pada tulang selangka dan leher) siku diangkat setinggi bahu.

2. Cara Melempar Peluru

Cara melempar peluru, adalah:

- tolakan/lemparan dilakukan dalam lingkaran;
- sebelum tolakan, tekanan peluru pada leher di bawah telinga agak ke depan;
- lakukan awalan, badan menyamping agak dibungkukkan;
- tolakkan peluru sekuat-kuatnya ke depan;
- sudut arah tolakan peluru dengan bidang datar diusahakan kurang lebih 45^o;
- setelah melempar, dada harus tetap menghadap ke arah lemparan;
- kaki membuat gerak lanjutan.

Gambar 3.7 Cara melempar peluru
Sumber: Penerbit

Tugas Praktik

Lakukan teknik tolak peluru dan mintalah guru untuk memberikan penilaian!

Rangkuman

1. Jarak yang dilombakan lari bersambung adalah 4 x 100 m dan 4 x 400 m.
2. Dalam perlombaan lari estafet, setiap regu terdiri atas 4 pelari.

3. Lompat tinggi yang sering digunakan adalah gaya straddle.
4. Dua gaya dalam tolak peluru, yakni: menyamping dan membelakangi.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Regu lari estafet terdiri atas ... orang.
   a. 2
   b. 3
   c. 4
   d. 5
2. Nomor lari estafet adalah ....
   a. 4 x 100 m dan 4 x 400 m
   b. 4 x 100 m dan 2 x 400 m
   c. 4 x 100 m dan 3 x 400 m
   d. 4 x 100 m dan 1 x 400 m
3. Dalam lomba lari estafet pelari pertama menggunakan start ....
   a. melayang
   b. jongkok
   c. berdiri
   d. bebas
4. Panjang tongkat lari estafet adalah ....
   a. 28-30 cm
   b. 28-31 cm
   c. 30-32 cm
   d. 30-33 cm
5. Pemain pengganti dalam lari estafet adalah ... orang.
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4
6. Di bawah ini gaya lompat tinggi, yakni ....
   a. gaya berjalan di udara
   b. gaya schenepper
   c. gaya straddle
   d. gaya menyamping
7. Badan condong ke belakang, kaki ayun lurus dan tidak kaku, ayunan kaki lebih tinggi dari kepala dan melewati mistar lebih dahulu daripada bagian tubuh yang lain adalah tolakan dalam ....
   a. lompat tinggi
   b. lompat galah
   c. lompat jauh
   d. tolak peluru

8. Meletakkan peluru pada pangkal jari-jari, ibu jari dan jari kelingking agak ke dalam sedikit adalah cara memegang ....
   a. bola voli
   b. bola rounders
   c. peluru
   d. bola kasti
9. Atletik berasal dari kata "*athlon*" dari bahasa ....
   a. Inggris
   b. Belanda
   c. Indonesia
   d. Yunani
10. IAAF dibentuk tahun ....
   a. 1912
   b. 1915
   c. 1913
   d. 1914

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan cara melakukan tolakan dalam lompat tinggi!
2. Jelaskan cara melempar dalam tolak peluru!
3. Jelaskan rangkaian gerak lari estafet!
4. Jelaskan gaya straddle!
5. Jelaskan sejarah atletik secara singkat!

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

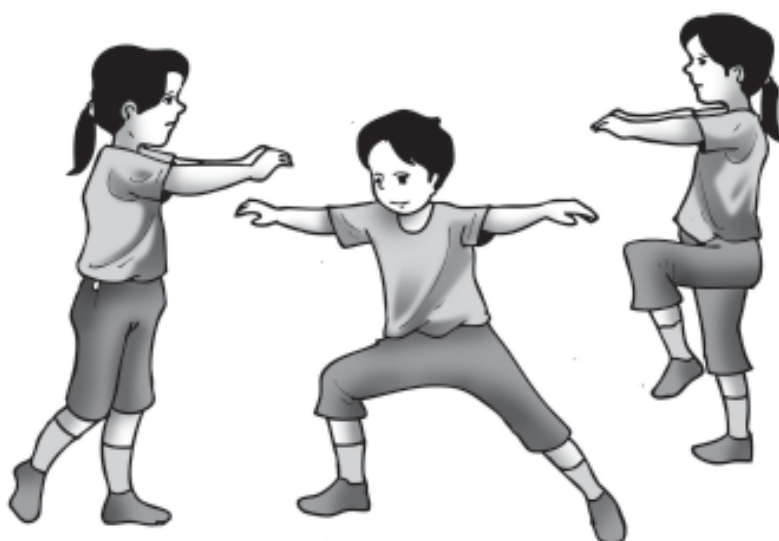
1. Coba praktikkan lari estafet (bersambung).
2. Coba praktikkan lompat tinggi gaya straddle.
3. Coba praktikkan tolak peluru.

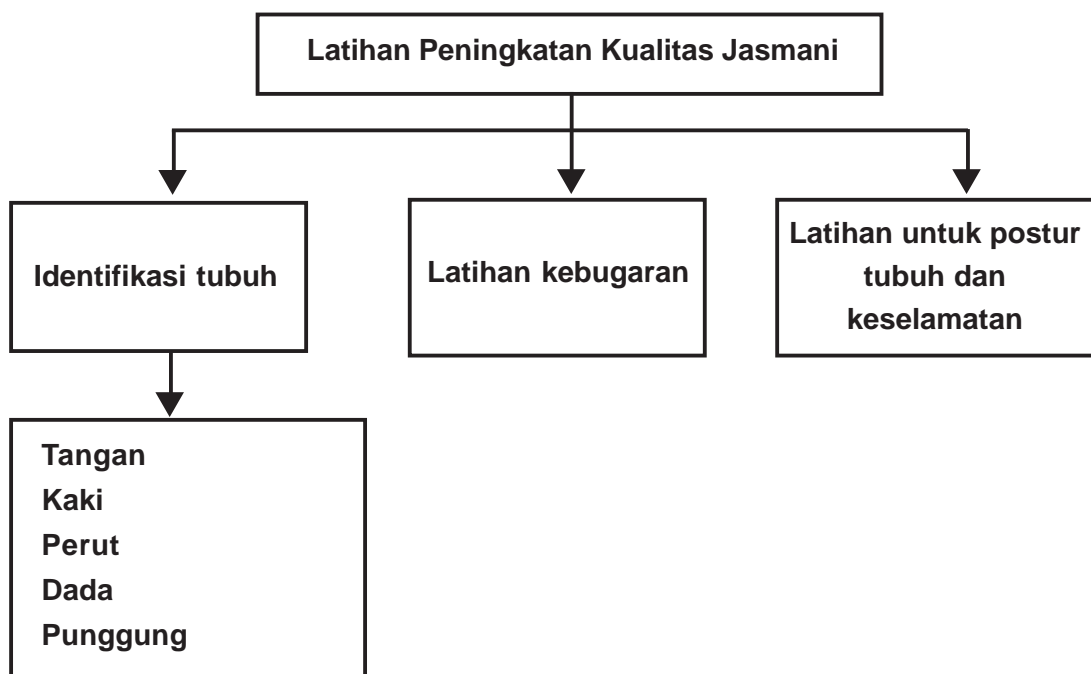
Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

4 Kebugaran Jasmani

Gambar 4.1 Aktivitas kebugaran
Sumber: Penerbit

Pernahkah kamu mendengar slogan ”Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.” Agar slogan tersebut dapat terwujud dalam diri kita, maka diperlukan makanan bergizi dan olahraga yang teratur. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar dapat dilakukan latihan-latihan yang baik dan sistematis. Apa saja latihan yang termasuk dalam latihan kebugaran jasmani?

Kebugaran
Postur tubuh
Cacat jasmani
Latihan
Bugar

Motivasi Belajar

Kebugaran tubuh mampu meningkatkan minat belajar kita. Dengan tubuh yang sehat, kita akan selalu siap beraktivitas di sekolah maupun di rumah. Di samping itu, tubuh yang bugar juga bisa menghindarkan kita dari penyakit. Maka dari itu, dalam pembahasan ini kamu akan diajak untuk membiasakan hidup sehat dan cara-cara menjaga agar tubuh tetap bugar.

A. Mengidentifikasi Anggota Tubuh yang Perlu Dilatih untuk Memperbaiki Postur

Mari kita lihat dan perhatikan keadaan fisik (postur) kita dibandingkan dengan teman seusiamu. Lebih tinggi, lebih besar (gemuk) atau bahkan lebih kecil dan kurus dibandingkan dengan teman yang lainnya. Apakah sudah sesuai antara berat dan tinggi badanmu?

Dalam satu sekolah atau teman sepermainan mungkin kita akan menemukan perbedaan fisik (tubuh) yang begitu kentara. Walaupun dalam segi usia tidak ada perbedaan. Mungkin kamu lebih besar atau lebih kecil (kurus). Hal seperti itu biasa kita lihat dalam satu sekolah. Memang perbedaan fisik (tubuh) itu banyak sekali faktor-faktor yang memengaruhi baik itu dari faktor makanan, keturunan, maupun ekonomi.

Usia sekolah termasuk pada usia atau masa pertumbuhan fisik (postur). Tubuh masih akan terus berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Bagi mereka yang memiliki postur gemuk atau kurus tidak sesuai dengan usia masih dapat diperbaiki atau dibentuk dengan latihan-latihan yang teratur. Kita harus menanamkan di dalam diri sendiri, bahwa melakukan latihan secara teratur akan dapat membentuk postur yang ideal seperti latihan-latihan yang tersebut di bawah ini.

1. *Push up* yang berguna untuk melatih otot lengan.
2. *Back up* yang berguna untuk melatih otot punggung.
3. *Set up* yang berguna untuk melatih otot perut.
4. Naik turun tangga untuk melatih otot paha.
5. *Pull up* untuk melatih otot bahu bisa untuk tinggi badan.
6. *Squat* latihan ini bagus untuk latihan ligamen lutut.

Masih banyak latihan-latihan yang dapat digunakan untuk membentuk postur tubuh. Baik dengan alat atau tanpa alat. Apabila semua latihan dilakukan secara teratur akan berguna bagi perkembangan tubuh kita.

B. Latihan untuk Memperbaiki Cacat Jasmani Bukan Bawaan

Cacat jasmani bukan bawaan adalah cedera/cacat yang disebabkan karena kesalahan waktu melakukan gerakan dalam berolahraga. Misalnya kram, cedera, engkel, dan keseleo. Cedera/cacat bukan bawaan dapat diperbaiki dengan beberapa latihan jasmani. Berikut ini latihan-latihan untuk memperbaiki cacat jasmani bukan bawaan.

1. Melakukan gerakan rilex suatu otot tertentu. Kemudian dengan bantuan orang lain. Menegangkan otot tersebut dengan perlahan-lahan sampai titik maximum flexibilitas. Sikap ini dipertahankan ± 20 detik.
2. Tidur terlentang dengan rilex, kemudian dibantuk teman untuk mengangkat lutut dari posisi lurus ditekuk perlahan-lahan sampai paha hampir menempel di dada. Dilakukan tekanan ± 10 detik, dikendorkan kembali. Gerakan dilakukan berulang-ulang berguna untuk merealisasi otot lutut dan panggul.
3. Duduk di atas bangku latihan. Curl dengan paha dekat lutut berada di tepi bangku. Kedua kaki di bawah luruskan kaki, pertahankan ketegangan pada persendian lutut. Istirahat dan turunkan kembali kedua kaki pelan-pelan ulangi gerakan 8 - 10 kali. Berguna untuk memperkuat/memperbaiki otot lutut.

Gambar 4.2 Gerakan untuk merealisasi otot lutut
Sumber: Penerbit

Gambar 4.3 Gerakan memperbaiki otot lutut
Sumber: Penerbit

C. Latihan untuk Memperbaiki dan Mempertahankan Postur Tubuh

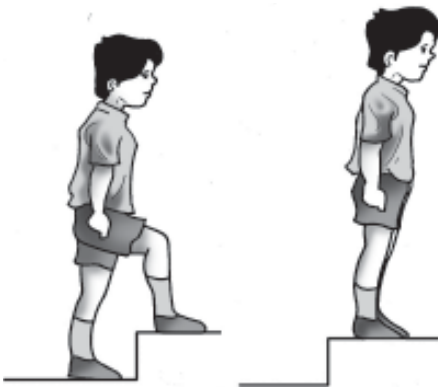
Pada dasarnya setiap orang ingin mempunyai bentuk postur yang ideal sesuai dengan tinggi dan berat tubuh. Hal itu dapat dicapai dengan latihan-latihan secara teratur dan latihan pembentukan tubuh yang menekankan pada pembentukan otot-otot melalui latihan kekuatan. Kecepatan dan ketahanan otot serta latihan keseimbangan dinamis dan kelenturan tubuh secara bertahap.

1. Lompat Tali

Gambar 4.4 Lompat tali
Sumber: Penerbit

Alat yang digunakan adalah tali sepanjang 2 m. Tali dipegang pada kedua ujung tali.

- Kedua pergelangan tangan diputar ke depan sehingga tali berputar ke atas dan ke bawah.
- Saat tali berputar di bawah dilompati satu atau dua kaki.
- Lompat tali dilakukan dalam kurun waktu tertentu, misalnya 5 menit. Berguna untuk melatih otot kaki dan tangan.

2. Naik Turun Tangga/Bangku

Gambar 4.5 Naik turun bangku
Sumber: Penerbit

Naik turun tangga adalah gerakan yang mudah dilakukan. Tangga atau bangku yang digunakan adalah bangku pendek. Gerakannya sebagai berikut.

- dari sikap berdiri tegak di depan tangga atau bangku.
- selanjutnya kaki kanan naik ke atas tangga kemudian disusul kaki kiri.
- selanjutnya turun lagi ke bawah.
- gerakan dilakukan naik turun secara bergantian kaki kanan atau kiri.
- gerakan dilakukan selama beberapa waktu. Berguna untuk melatih otot kaki (paha, lutut).

3. Sit Up

Gambar 4.6 Latihan sit-up
Sumber: Penerbit

Dilakukan dari posisi terlentang kedua tangan dilipat di belakang kepala, kedua kaki lurus atau ditekuk pada lutut. Gerakannya bangun sampai ke hidung mendekati lutut/mencium lutut. Berguna untuk melatih otot perut.

4. Back Up

Gambar 4.7 Latihan back up
Sumber: Penerbit

Dengan posisi badan telungkup, kedua tangan dilipat ke belakang kepala, kedua kaki lurus dipegang teman. Gerakannya mengangkat dada dan bahu. Sehingga tengadah, kemudian kembali telungkup. Berguna untuk melatih otot punggung.

Tugas Praktik

Lakukan aktivitas latihan memperbaiki postur yang telah kamu pelajari dengan baik dan benar, mintalah penilaian pada gurumu!

Rangkuman

1. Postur tubuh setiap anak berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh faktor makanan, keturunan dan ekonomi.
2. Berat badan dan tinggi badan harus seimbang.
3. Latihan-latihan untuk memperbaiki postur antara lain:
   a. Push up
   b. Sit up
   c. Back up
   d. Naik turun tangga
4. Cacat jasmani bukan bawaan dapat diperbaiki dengan beberapa latihan kebugaran.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Push-up untuk melatih otot bagian ....
   a. bawah
   b. tengah
   c. atas
   d. lengan
2. Aerobik untuk melatih ....
   a. kekuatan
   b. kelincahan
   c. ketangkasan
   d. kebugaran
3. Tujuan latihan pengembangan tubuh adalah untuk ....
   a. kekuatan
   b. kelentukan
   c. kebugaran
   d. keamanan
4. Naik turun bangku dilakukan untuk melatih ....
   a. otot bagian bawah
   b. otot bagian atas
   c. otot lengan
   d. otot perut
5. Lari di tempat adalah lari ....
   a. bolak-balik
   b. jarak pendek
   c. tidak berpindah-pindah
   d. marathon
6. Mengangkat badan dengan tumpuan perut disebut ....
   a. *shuttle-run*
   b. *sit-up*
   c. *squat thrust*
   d. jingkat
7. Di bawah ini cara melatih otot bagian bawah, **kecuali** ....
   a. naik turun bangku
   b. jalan jongkok
   c. *squat jump*
   d. zig-zag
8. Otot bagian bawah adalah, **kecuali** ....
   a. paha
   b. betis
   c. lengan
   d. kaki

9. Kelenturan dapat ditempuh dengan latihan ....
   a. kayang
   b. *push-up*
   c. marathon
   d. lari pagi

10. Kelincahan tubuh sangat bergantung pada latihan ....
   a. fisik
   b. *push-up*
   c. zig-zag
   d. *pull-up*

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa tujuan latihan pengembangan tubuh?
2. Sebutkan latihan-latihan untuk memperbaiki postur tubuh!
3. Bagaimana postur tubuh yang ideal?
4. Bagaimana cara melakukan *sit-up*?
5. Bagaimana cara melakukan back up?

Evaluasi Psikomotor

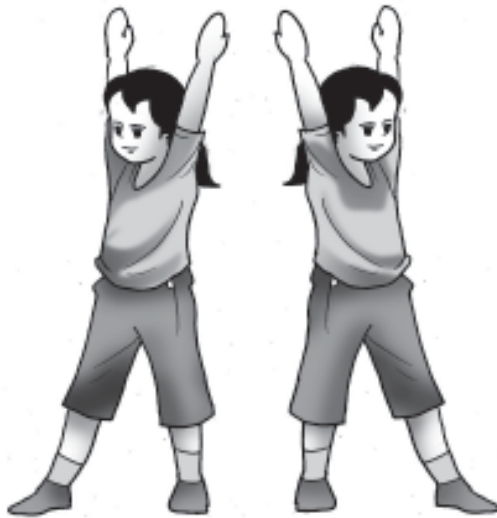
Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan sit up.
2. Coba praktikkan gerakan back up.
3. Coba praktikkan latihan lompat tali.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

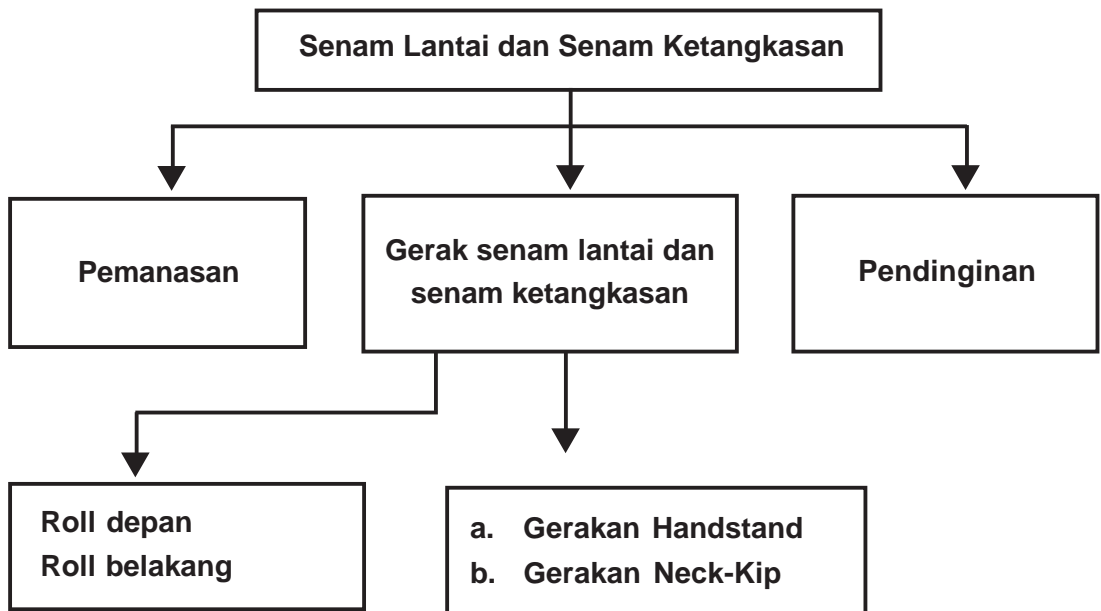
Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

5 Senam

Gambar 5.1 Aktivitas senam
Sumber: Penerbit

Salah satu manfaat senam adalah untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal-hal yang diperlukan dalam olahraga senam adalah keseriusan dan ketangkasan. Seperti olahraga yang lain, sebelum melakukan senam kita juga harus melakukan pemanasan. Tentu kamu sudah tahu alasannya. Latihan apa saja yang termasuk dalam latihan pemanasan?

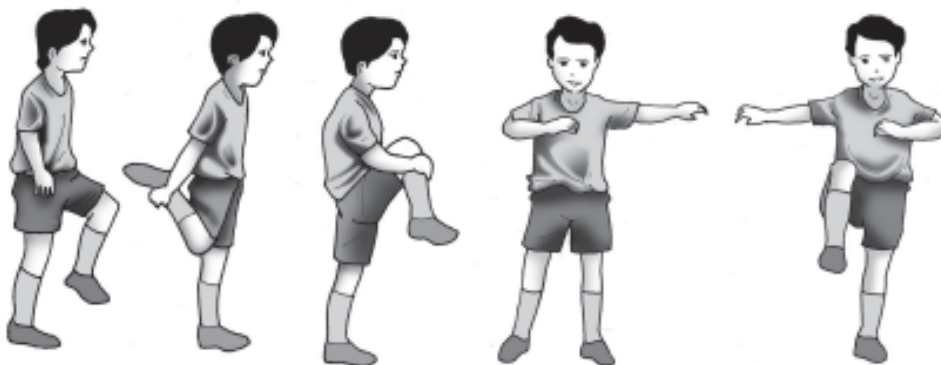
Peta Konsep

Senam Lantai dan Senam Ketangkasan
Pemanasan
Gerak senam lantai dan senam ketangkasan
Pendinginan
Roll depan
Roll belakang
a. Gerakan Handstand
b. Gerakan Neck-Kip

Kata kunci
Senam
Senam lantai
Senam ketangkasan
Estetis
Gymnastic
Handstand
Neck-kip

Motivasi Belajar

Pada bab sebelumnya kalian telah mempelajari tentang latihan pemanasan sebelum berolahraga. Pada bab ini kita akan mempelajari latihan pemanasan dalam senam. Bagaimana saja gerakannya? Ayo, pelajari materi ini dengan saksama!

A. Pemanasan dan Pendinginan

1. Pemanasan

Gambar 5.2 Aktivitas pemanasan
Sumber: Penerbit

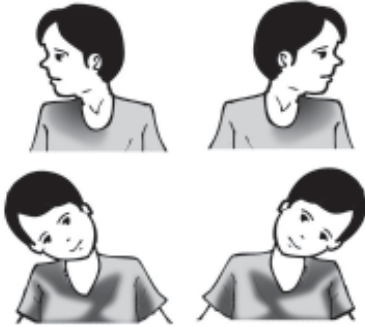
Sebelum senam, lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, pemanasan ini bertujuan untuk merilekskan otot-otot dan persendian tubuh. Dengan pemanasan ini tubuh akan menjadi mudah untuk bergerak dan diatur sesuai kehendak kita.

Pemanasan selama dilakukan selama 5-10 menit. Untuk mengawalinya, lakukan aktivitas fisik intensitas rendah selama 5 menit seperti berjalan, jogging di tempat atau di atas trampolin.

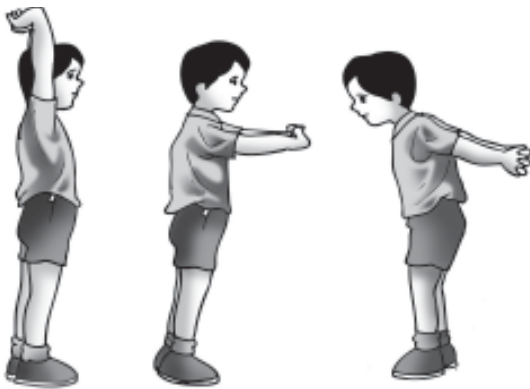
Melakukan gerakan memompa atau membuat gerakan melingkar dengan tangan untuk membantu memanaskan otot-otot tubuh bagian atas.

Tujuan melakukan pemanasan antara lain:

a) meningkatkan aliran darah ke jaringan tubuh sehingga otot lebih lentur;
b) meningkatkan pengiriman oksigen dan nutrisi ke otot dengan meningkatkan aliran darah;
c) menyiapkan otot untuk peregangan;
d) menyiapkan jantung untuk meningkatkan aktivitas;
e) menyiapkan secara mental untuk olahraga yang akan dilakukan, membuat jalur syaraf ke otot siap berolahraga.

Dalam pemanasan, semua persendian harus dilatih, antara lain sebagai berikut.

Gambar 5.3 Pemanasan persendian leher
Sumber: Penerbit

a. Persendian leher

Melatih persendian leher dengan menengokkan kepala ke kanan dan ke kiri kemudian patahkan kepala ke kanan dan ke kiri, dan tunduk serta tengadahkan kepala secara berulang.

Gambar 5.4 Pemanasan persendian lengan dengan bahu
Sumber: Penerbit

b. Persendian lengan dan bahu

Agar lengan dan bahu mudah untuk melakukan gerakan senam, maka perlu melakukan peregangan otot.

Cara pemanasan persendian lengan dan bahu.

- Ambil posisi berdiri rapatkan kedua telapak tangan dengan semua jari.
- Angkat kedua tangan ke atas dan tahan untuk beberapa saat
- Luruskan kedua lengan ke depan atau luruskan kedua lengan ke belakang.

Gambar 5.5 Persendian pinggang
Sumber: Penerbit

c. Persendian pinggang

Pemanasan ini dilakukan agar persendian pinggang meregang sehingga saat melakukan gerakan senam pinggang tidak sakit.

Caranya:

- Ambil posisi berdiri dengan kaki kangkang.
- Bungkukkan badan dan masukkan tangan di antara kedua kaki.
- Lakukan secara berulang.

Gambar 5.6 Aktivitas pendinginan
Sumber: Penerbit

2. Pendinginan

Pendinginan dimaksudkan untuk mengondisikan tubuh seperti semula. Otot yang semula mengalami peregangan akan menjadi lemas. Pendinginan ini dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas dengan gerakan perlahan.

Untuk pendinginan yang efektif:

a. melakukan latihan intensitas rendah selama setidaknya 5-10 menit;
b. mengakhiri dengan melakukan peregangan selama 10 menit.

Waktu terbaik untuk melakukan peregangan adalah langsung setelah pendinginan, saat otot masih hangat dan responsif. Peregangan membantu melemaskan otot-otot dan meningkatkan fleksibilitas.

Tugas Praktik

Lakukan berbagai gerakan untuk pemanasan dan pendinginan!

B. Senam Lantai

Senam adalah serangkaian aktivitas untuk menjaga kebugaran jasmani. Senam ini memiliki beberapa jenis, yakni senam dasar, senam lantai, senam ketangkasan, dan senam irama.

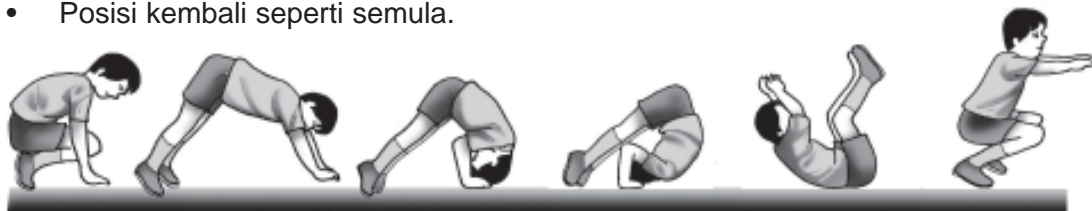
Tujuan senam di sekolah, adalah untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan dibuat untuk membuat mengencangkan dan membentuk otot beberapa bagian tubuh tertentu antara lain pinggul, paha, pinggang, perut, dada, pinggang, lengan, dan kaki.

Macam-macam gerakan senam lantai antara lain sebagai berikut.

1. Guling ke Depan

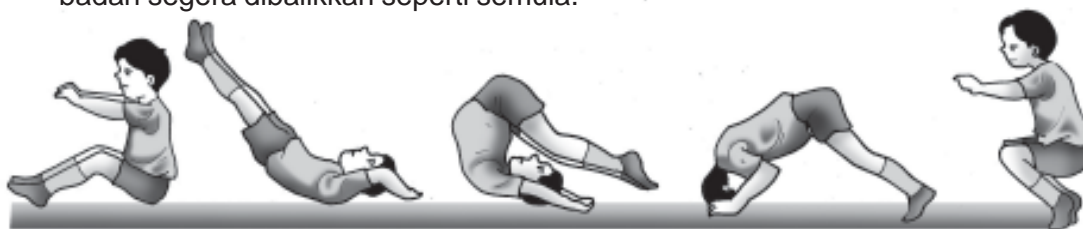
Dalam melakukan roll depan (berguling ke depan) terlebih dahulu kita siapkan matras.

Langkah-langkahnya, adalah:

- berdiri di atas matras;
- badan membungkuk, lutut, dan kedua kaki menempel di matras;
- tangan di depan kaki dengan jarak setengah lengan;
- Tekuk leher ke belakang diikuti tangan bertolak sambil berguling ke depan; dan
- Posisi kembali seperti semula.

Gambar 5.7 Rangkaian guling ke depan
Sumber: Penerbit

2. Roll Belakang

Langkah-langkahnya, adalah:

- duduk di atas matras;
- rapatkan kedua lutut;
- kedua tangan menempel di matras;
- kaki seperti menendang ke atas-depan;
- seraya kaki ke depan, badan rebahkan;
- otot perut membantu melakukan hentakan kaki;
- dalam keadaan mengguling ke belakang, lutut kaki menyentuh matras;
- badan segera dibalikkan seperti semula.

Gambar 5.8 Gerakan roll belakang
Sumber: Penerbit

Tugas Praktik

Lakukan guling ke belakang dan ke depan, kemudian mintalah guru untuk menilai.

C. Senam Ketangkasan

1. Gerakan *Handstand*

Handstand adalah berdiri dengan tangan. Kunci utama gerakan ini adalah kelenturan tubuh dan kekuatan otot lengan.

Gambar 5.9 Gerakan handstand
Sumber: Penerbit

Sebagai tahap pembelajaran *handstand* dapat dilakukan dengan bantuan dinding. Dinding ini dijadikan sandaran bagi tubuh kita saat posisi handstand.

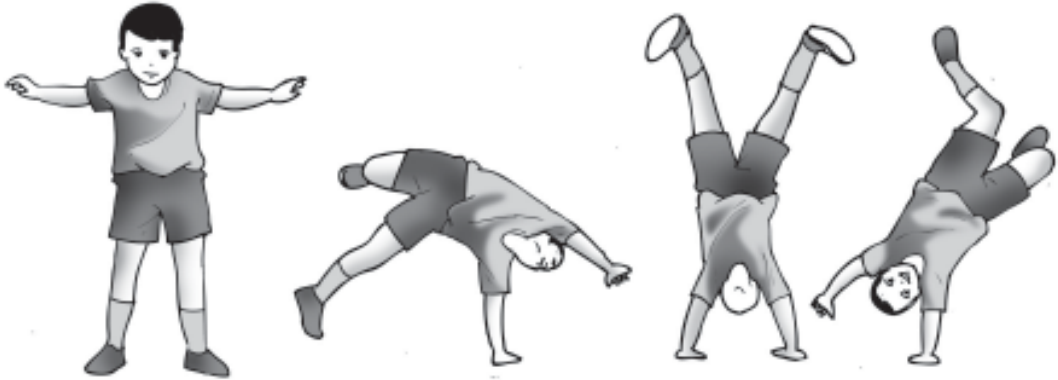
Langkah-langkahnya, adalah:

a. Posisi awal gerakan ini dilakukan dengan bantunan dinding;
b. Gerakan kedua tangan diletakkan di lantai, kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang;
c. Kemudian, angkat salah satu kaki ke atas dan sandarkan ke dinding dengan diikuti kaki yang satunya;
d. Kedua tangan harus kuat dan tidak boleh menekuk;
e. Kemudian berusahalah dengan posisi kaki tidak bersandar dinding;
f. Bila sudah bisa tahanlah beberapa saat, kemudian sandarkan kembali;
g. Lakukan gerakan ini berulang-ulang, dan jika sudah mahir berusahalah dengan tidak memakai bantuan.

2. Gerakan Meroda

Meroda sering disebut *cartwheel*. Kunci utama gerakan ini adalah kelenturan tubuh. Gerakan meroda berputar seperti baling-baling dengan tumpuan kedua tangan. Kelenturan pinggul dan kekuatan otot tangan akan membantu dalam rangkaian gerak meroda.

Langkah-langkahnya, adalah:

- ambil posisi berdiri;
- kedua kaki dibuka;
- badan diayunkan dengan tumpuan berpindah pada tangan;
- angkat kaki dan ayunkan ke depan membentuk baling-baling;
- posisi terakhir adalah dalam keadaan berdiri.

Gambar 5.10 Rangkaian gerakan meroda
Sumber: Penerbit

Tugas Praktik

Lakukan senam ketangkasan dan mintalah guru untuk memberikan penilaian.

Rangkuman

1. Berguling atau roll ada 3 yaitu: depan, belakang, dan samping.
2. Variasi awalan dalam berguling antara lain; posisi melihat melalui kaki, sikap jongkok, sikap lilin, dan sikap menyudut.
3. Berguling ke belakang dapat dilakukan dengan sikap lilin atau duduk.
4. Berguling ke samping dapat dilakukan dengan alat bantu balok.
5. Handstand adalah berdiri dengan dua tangan.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Membungkuk ke depan, siku ditekuk hingga menyentuh matras lalu menggulingkan badan adalah ....
   a. roll depan
   b. roll belakang
   c. melompat
   d. melangkah

2. Handstand adalah ....
   a. berdiri dengan kepala
   b. berdiri dengan kaki
   c. berdiri dengan tangan
   d. berdiri dengan tongkat

3. Variasi awalan dalam roll, **kecuali** ....
   a. posisi melihat melalui kaki
   b. sikap jongkok
   c. sikap lilin
   d. sikap santai

4. Berguling ke samping harus dibantu dengan ....
   a. teman
   b. balok
   c. tanah
   d. tenaga

5. *Neck-kip* salah satu bentuk senam ....
   a. dasar
   b. lantai
   c. ketangkasan
   d. irama

6. Berguling ke belakang dapat dibantu dengan sikap ....
   a. lilin
   b. berdiri
   c. tegak
   d. membungkuk

7. Variasi guling ke depan ada .....
   a. 3
   b. 4
   c. 5
   d. 6

8. Beberapa latihan melompat adalah ....
   a. melompat sungai
   b. melompat api
   c. melompat teman
   d. melompat meja

9. Berguling ke belakang dilakukan dengan ... cara.
   a. 2
   b. 3
   c. 4
   d. 5

10. Teknik melompat dilakukan dengan ... cara.
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Gerakan berguling meliputi ..., ..., dan ...
2. Sebelum berguling kita harus melakukan awalan ....
3. *Cartwheel* adalah ....
4. *Handstand* adalah ....
5. Roll adalah ....

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

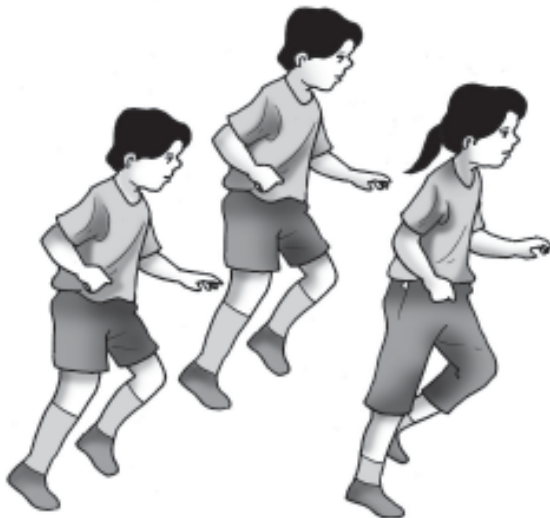
1. Coba praktikkan gerakan guling ke depan.
2. Coba praktikkan gerakan guling ke belakang.
3. Coba praktikkan gerakan meroda.
4. Coba praktikkan gerakan handstand.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

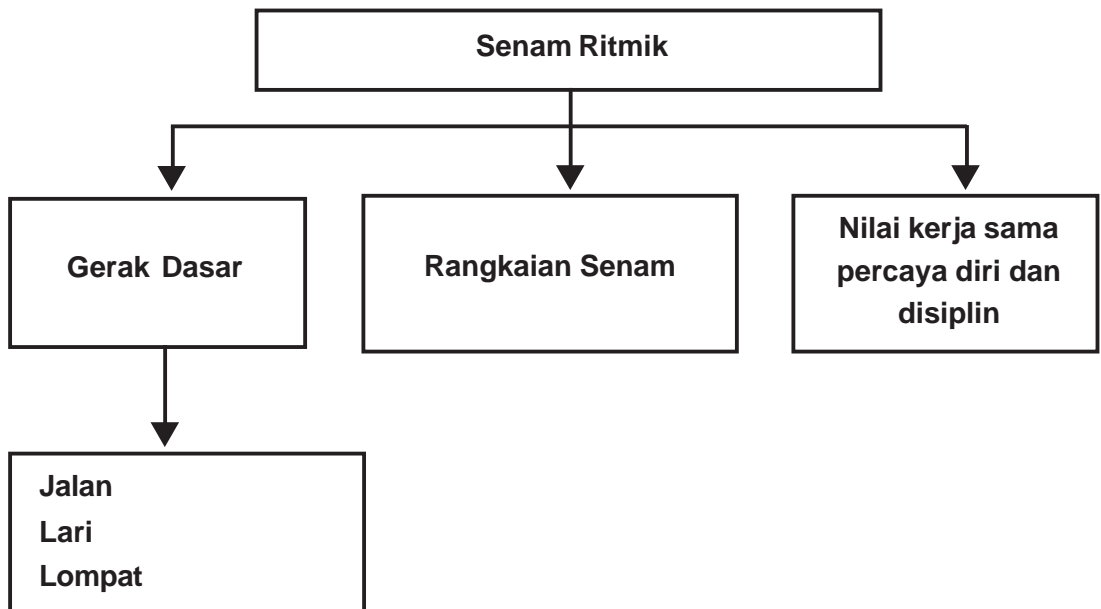
Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

6 Senam Ritmik

Gambar 6.1 Aktivitas ritmik
Sumber: Penerbit

Jika kita mendengar musik, tanpa sengaja kita akan menggerakkan badan kita. Ternyata musik dapat digunakan untuk mengiringi senam. Kita harus menyesuaikan gerakan badan dengan musik yang mengiringi agar terlihat serasi. Gerakan senam irama akan kelihatan indah dan harmonis jika dilakukan dengan benar dan kompak. Tahukah kamu bagaimana cara melakukan gerakan senam irama dengan benar dan kompak?

Peta Konsep

Senam Ritmik
Gerak Dasar
Rangkaian Senam
Nilai kerja sama percaya diri dan disiplin
Jalan
Lari
Lompat

Kata kunci
Ritmik
Ritmis
Senam irama
Gerak ritmik
Irama

Motivasi Belajar

Irama atau ritmik adalah gerak musik yang berjalan secara teratur, sehingga enak didengar dan dirasakan. Irama di sini bisa saja berbentuk ketukan, musik, maupun tepuk tangan. Perpaduan irama dan gerak senam akan menjadi suatu gerak yang mempunyai nilai estetis tersendiri. Kemudian ini menjadi pembeda dengan senam-senam lainnya, di mana senam ritmik menekankan pada irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

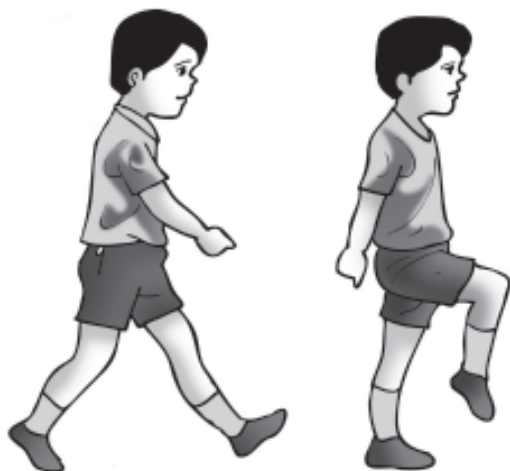
Tujuan senam ritmik adalah untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak.

A. Gerak Ritmik

Gerak ritmik adalah gerak dasar dalam setiap rangkaian senam ritmik. Dalam pelajaran ini, kita akan belajar tentang senam irama, yaitu gerakan senam (jalan, lari, dan lompat) diikuti irama.

1. Jalan

Melangkahkan dari satu kaki ke kaki yang lain dengan jari kaki menghadap ke bawah. Lakukan gerakan tersebut secara berirama.

Gambar 6.2 Gerak jalan
Sumber: Penerbit

Macam-macam gerakan jalan antara lain:

a. Jalan berputar
b. Jalan bergandengan

Langkah-langkah jalan berputar antara lain:

- Dilakukan secara kelompok.
- Dengan cara membentuk lingkaran.
- Kemudian anak-anak berdiri menghadap ke satu arah.
- Lalu berjalan berputar sambil menyanyi-kan lagu yang riang gembira.

Langkah-langkah jalan bergandengan antara lain:

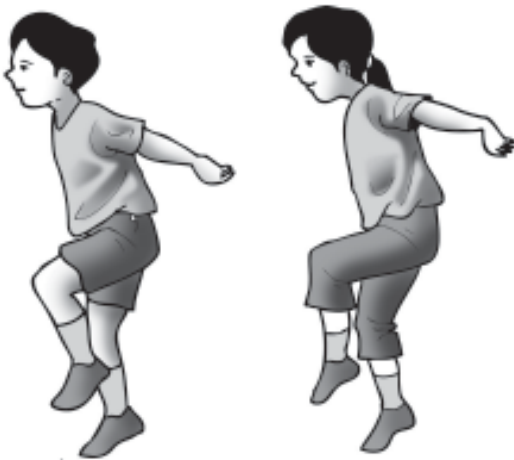
- Anak-anak dibagi dalam beberapa kelompok;
- Kemudian satu kelompok bergandengan tangan;
- Lalu berjalan ke depan, ke belakang dan ke samping sambil menyanyikan lagu yang riang gembira.

Gambar 6.3 Gerak lari
Sumber: Penerbit

2. Lari

Seperti jalan hanya dilakukan dengan tempo yang cepat. Gerakan dilakukan secara berirama.

Gerakan lari, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

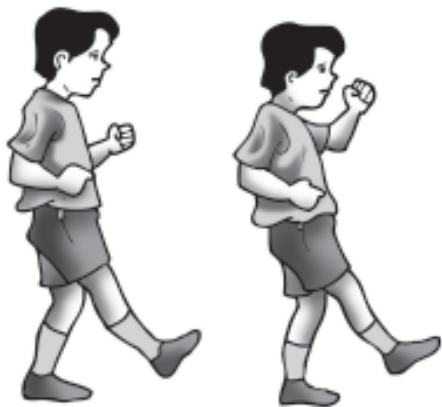
a. Sikap awal berdiri tegak.
b. Arah pandangan ke depan.
c. Angkat salah satu kaki ke atas dengan tempo yang cepat dan sesuaikan dengan irama.
d. Dilakukan secara bergantian.

Gambar 6.4 Gerak jingkat
Sumber: Penerbit

3. Jingkat

Melakukan lompatan dan pendaratan dengan kaki yang sama. Lakukan gerakan ini secara berirama.

Gerakan jingkat, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

a. Sikap awal berdiri tegak.
b. Arah pandangan ke depan.
c. Angkat salah satu kaki ke belakang.
d. Kemudian melompat ke depan.
e. Lakukan dengan jarak yang sudah ditentukan.

5. Meluncur (*Slide*)

Gambar 6.5 Gerak meluncur
Sumber: Penerbit

Meluncur adalah gerakan dengan mengangkat tungkai lurus ke depan. Lakukan gerakan ini secara berirama. Gerakan meluncur, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri tegak.
2. Mengangkat salah satu tungkai lurus ke depan.
3. Kemudian kembali ke sikap awal.
4. Lakukan gerakan tungkai lurus ke depan secara bergantian.
5. Sesuaikan gerakan tungkai dengan berirama.

Gambar 6.6 Gerak lompat
Sumber : Penerbit

6. Lompat (*Jumps*)

Lompatan adalah menggerakan kedua kaki ke atas dan pendaratan secara bersamaan diringi gerakan kedua tangan. Lakukan gerakan ini secara berirama. Gerakan lompat, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

1. Sikap awal berdiri tegak.
2. Arah pandangan ke depan.
3. Kemudian, angkat kedua kaki ke atas.
4. Lalu, melompat ke depan.
5. Lakukan dengan jarak yang sudah ditentukan.

Tugas Praktik

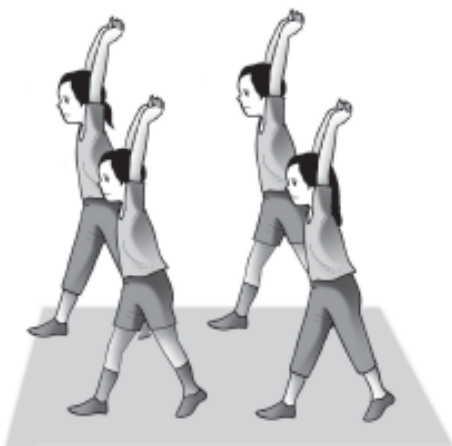
Lakukan gerakan dasar senam ritmik tersebut dengan iringan tepuk tangan secara perorangan.

Gerakan jalan, jingkat, lari, lompat, dan meluncur jika dirangkaikan dan diiringi dengan musik akan membentuk senam irama yang indah. Jika dilakukan seorang diri maka kita tidak perlu memerhatikan kekompakan. Akan tetapi, jika dilakukan secara berkelompok kita harus memerhatikan kekompakan gerakan dengan teman yang lain.

Senam irama secara kelompok selain memerhatikan kekompakan gerakan, juga harus memerhatikan kesesuaian gerakan dengan iringan. Senam irama, biasanya terdiri atas tiga gerakan yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan.

B. Gerak Ritmik Beregu

Kamu telah mempelajari gerak ritmik berjalan, berlari, melompat, meluncur, dan jingkat. Sekarang saatnya memeragakan gerak ritmik secara beregu. Gerakannya dengan langkah samping.

Gambar 6.7 Gerak ritmik berjalan
Sumber : Penerbit

Gambar 6.7 Gerak ritmik berjalan
Sumber : Penerbit

1. Dari Sikap Berdiri

- Langkah kaki ke arah kanan
- Tangan diayunkan ke kiri
- Kaki kiri menyusul ke arah kaki kanan sejajar kembali ke sikap semula
- Langkahkah kaki kiri ke arah kiri
- Tangan diayunkan ke kanan
- Menempuh jarak yang sudah ditentukan
- Gerakan ini dapat dilakukan secara beregu

2. Jalan Jingkat

Gerakannya yaitu, dari posisi berdiri.

- Angkat kaki kiri ke belakang dan bertumpu dengan kaki kanan sambil kedua tangan diangkat ke atas.
- Kemudian angkat kaki kanan ke belakang dan bertumpu dengan kaki kiri, sambil kedua tangan diangkat ke atas.

- Kaki diangkat ke belakang bergantian.
- Berjalan jingkat dengan menempuh jarak yang sudah ditentukan.

3. Melangkah Sambil Bergandengan

Sikap awal yaitu:

- Semua anak berdiri tegak sejajar.
- Bergandengan tangan satu dengan yang lainnya.
- Pandangan ke arah depan.

Gerakan selanjutnya:

- Setelah terdengar peluit (aba-aba), mulai melangkah ke depan.
- Saat melangkah, tangan tetap bergandengan.
- Saat melangkah ke depan kaki dalam satu baris harus sama.
- Langkah ini dapat dikombinasikan ke arah samping maupun ke depan, dapat dikombinasikan dengan gerakan tangan.

Tugas Praktik

Lakukan gerakan di atas secara berkelompok. Tentukan pula iringan yang akan kamu gunakan. Peragakan gerakanmu di depan gurumu untuk dinilai.

Rangkuman

1. Senam ritmik adalah perpaduan berbagai bentuk gerakan. Senam ritmik diiringi irama, misalnya dengan tepuk tangan, ketukan, dan nyanyian musik.
2. Tujuan senam ritmik adalah menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak.
3. Perbedaan senam ritmik dengan senam lain, adalah senam ritmik lebih menekankan irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.
4. Senam irama dapat dilakukan secara perorangan dan kelompok.
6. Gerakan senam irama akan kelihatan indah dan harmonis jika dilakukan dengan benar dan kompak.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dan irama yang mengiringi seperti dengan tepuk tangan, ketukan, atau musik disebut ....
   a. senam ritmik
   b. senam lantai
   c. senam ketangkasan
   d. senam
2. Tujuan senam ritmik, **kecuali** ....
   a. menyalurkan rasa seni
   b. rasa keindahan
   c. membina dan meningkatkan seni gerak
   d. mengisi waktu luang
3. Perbedaan senam ritmik dengan senam lainnya, adalah ....
   a. irama
   b. gerakan
   c. tujuan
   d. latihan
4. Dalam senam ritmik, perbedaan langkah dasar mundur di tempat dan maju terdapat pada hitungan ....
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4
5. Bila kaki kanan serong ke kiri maka berat badan bertumpu pada kaki ....
   a. kiri
   b. kanan
   c. kedua kaki
   d. tidak bertumpu
6. Kesalahan dalam senam ritmik adalah ....
   a. kurang serasi dengan irama
   b. tidak tahu irama
   c. tidak paham liriknya
   d. tidak melakukan gerak

7. Melakukan lompatan dan pendaratan dengan kaki yang sama disebut gerakan ....
   a. jingkat
   b. lari
   c. meluncur
   d. melompat
8. Gerak langkah biasa disebut juga ....
   a. jalan
   b. looppass
   c. brytekpass
   d. pass
9. Langkah dasar senam ritmik, **kecuali** ....
   a. di tempat
   b. mundur
   c. maju
   d. diam
10. Gerak hitungan untuk Senam Indonesia Sehat dalam senam irama adalah ....
   a. 4
   b. 5
   c. 6
   d. 8

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan bentuk pengiring senam irama!
2. Sebutkan langkah-langkah melakukan gerakan jingkat!
3. Sebutkan unsur utama dalam senam irama!
4. Peregangan leher dan bahu termasuk tahapan apa?
5. Setiap gerak senam irama sangat memerhatikan apa?

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Lakukan gerakan dasar jalan senam irama!
2. Lakukan gerakan dasar lari senam irama!
3. lakukan gerakan dasar lompat senam irama!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

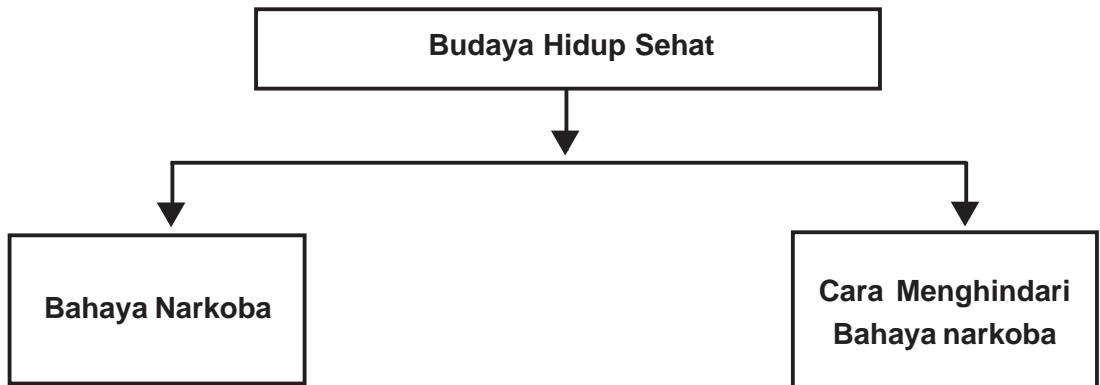
Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab 7

Budaya Hidup Sehat

Gambar 7.1 Narkotika dan daun ganja
Sumber: Penerbit

Akhir-akhir ini kita sering mendengar atau menyaksikan berita tentang narkoba. Tahukah kamu apakah yang dimaksud dengan narkoba? Narkoba singkatan dari narkotika, psikotropika, dan aditif lainnya. Narkoba adalah jenis obat yang berbahaya, karena dapat mengakibatkan ketergantungan dan bahkan kematian. Untuk itu kita harus menghindari bahaya narkoba. Bagaimana cara yang tepat untuk menghindari bahaya narkoba? Untuk itu, pelajari materi berikut dengan saksama.

Peta Konsep

Kata kunci

Narkoba
Napza
Drugs
Ganja
Hidup sehat
Sehat
Overdosis
Sakaw

Motivasi Belajar

Di acara televisi bertajuk kriminal, sering kita melihat kasus-kasus penyalahgunaan narkoba. Baik sebagai pemakai, pengedar, maupun pemroduksi. Dari mulai orang biasa hingga para artis yang mengonsumsi narkoba ini. Walaupun sudah banyak kasus yang mengakibatkan kematian pada penggunanya, namun pengguna narkoba ini tidak jera untuk mengonsumsinya.

A. Mengenal Bahaya Narkoba

Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat berbahaya. Selain Narkoba, istilah lain yang diperkenalkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia adalah NAPZA, yaitu singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Istilah-istilah ini sebenarnya mengacu pada sekelompok zat yang mempunyai risiko tinggi bagi kesehatan.

Narkoba atau NAPZA adalah bahan/zat yang bila masuk ke dalam tubuh akan memengaruhi tubuh, terutama susunan syaraf pusat/otak sehingga jika disalahgunakan pemakaiannya akan menyebabkan gangguan fisik, psikis/jiwa, dan fungsi sosial. Karena itu pemerintah memberlakukan undang-undang (UU) untuk mencegah penyalahgunaan narkoba, yaitu UU No. 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika dan UU No.22 Tahun 1997 tentang Narkotika.

Efek bagi pemakai narkoba antara lain tubuh menjadi kecanduan akibat zat yang ada dalam narkoba tersebut. Bila tidak mengonsumsi, maka tubuh akan lemas, tidak bergairah pada aktivitas sehari-hari, dan penurunan berat badan. Jika kecanduannya sudah parah, pemakai narkoba akan mengalami sakit yang luar biasa, bila pemakaian narkoba dihentikan. Hal ini sering disebut dengan istilah *sakaw*.

Bahaya lain dari mengonsumsi narkoba adalah *overdosis* (OD). Hal ini diakibatkan karena pemakaian narkoba yang melebihi batas kemampuan daya tahan tubuh. *Overdosis* dapat berakibat kematian. Pengguna narkoba juga mudah terkena penyakit berbahaya yang mematikan, seperti penyakit HIV/AIDS.

1. Jenis-jenis Narkoba

Pengenalan dan pengetahuan mengenai beberapa jenis narkoba dapat membentengi kita untuk tidak mencobanya atau iseng ingin mencicipinya.

Bahkan dengan mengetahui seluk beluk narkoba, kita dapat ikut serta memberantas narkoba yang disebut sebagai penyakit masyarakat. Jenis-jenis narkoba ini di antaranya sebagai berikut.

a. Nikotin

Jenis narkoba ini sangat umum di masyarakat. Sebab bentuk nikotin yang paling umum adalah tembakau, yang dihisap dalam rokok.

b. Ganja

Ganja berasal dari tanaman yang disebut *kanabis sativa* dan *kanabis indica* yang dikeringkan. Ganja ini berbentuk daun kering berwarna cokelat yang dipotong-potong kecil dan digulung, mirip dengan tembakau. Dengan ganja ini, seseorang dapat berhalusinasi atau berkhayal ria yang tidak jelas tujuannya.

c. Heroin

Heroin adalah salah satu bentuk obat bius. Bentuknya berupa bubuk putih, butiran, tepung, dan cairan. Obat ini sangat keras dan kuat pengaruhnya dalam memperdaya penyalahgunaannya, baik fisik maupun mental. Oleh sebagian orang, dalam masyarakat, heroin disebut juga putaw.

d. Kokain

Kokain adalah zat yang diambil dari pohon kako atau tanaman belukar, yang berbentuk serbuk putih.

e. Ekstasi

Ekstasi adalah nama lain dari *methylenedioxymethamphetami* yang disingkat MDMA. Dalam masyarakat disebut ”inex”.

f. Shabu-shabu

Shabu-shabu adalah nama dari *methampethamine*. Jenis narkoba ini berbentuk kristal dan tidak mempunyai warna dan tidak berbau.

2. Gejala-gejala Pemakaian Narkoba

Pemakai dan bukan pemakai narkoba tentu memiliki perbedaan yang jelas, baik secara fisik maupun mental. Gejala tersebut terlihat dari segi tubuh, jiwa, dan perilakunya. Berikut adalah gejala pemakai narkoba:

a. *Fisik*

- berat badan turun drastis;
- mata terlihat cekung dan merah, muka pucat, dan bibir kehitam-hitaman;
- tangan penuh dengan bintik-bintik merah, seperti bekas gigitan nyamuk dan ada tanda bekas luka sayatan. Goresan dan perubahan warna kulit di tempat bekas suntikan;
- buang air besar dan kecil kurang lancar;
- sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas.

b. *Emosi*

- sangat sensitif dan cepat bosan;
- bila ditegur atau dimarahi, dia malah menunjukkan sikap membangkang;
- emosinya naik turun dan tidak ragu untuk memukul orang atau berbicara kasar terhadap anggota keluarga atau orang di sekitarnya;
- nafsu makan tidak menentu.

c. *Perilaku*

- malas dan sering melupakan tanggung jawab dan tugas-tugas rutinnya;
- menunjukkan sikap tidak peduli dan jauh dari keluarga;
- sering bertemu dengan orang yang tidak dikenal keluarga, pergi tanpa pamit dan pulang lewat tengah malam;
- suka mencuri uang di rumah, sekolah ataupun tempat pekerjaan dan menggadaikan barang-barang berharga di rumah;
- selalu kehabisan uang;
- waktunya di rumah kerapkali dihabiskan di kamar tidur, kloset, gudang, ruang yang gelap, kamar mandi atau tempat-tempat sepi lainnya;

- sering batuk-batuk dan pilek berkepanjangan, biasanya terjadi pada saat gejala ”putus zat”;
- sering berbohong dan ingkar janji dengan berbagai macam alasan;
- mengalami jantung berdebar-debar;
- sering menguap;
- mengeluarkan air mata berlebihan;
- mengeluarkan keringat berlebihan;
- sering mengalami mimpi buruk;
- mengalami nyeri kepala;
- mengalami nyeri/ngilu sendi-sendi.

Tugas Praktik

Kerjakan di buku tugasmu!

Isilah daftar berikut ini!

Jenis narkoba	Ciri-ciri atau bentuk	Bahaya bagi tubuh
heroin		
kokain		
shabu-shabu		

B. Cara Menghindari Bahaya Narkoba

Narkoba telah menjadi penyakit masyarakat. Di rumah, sekolah, mall, pasar, dan lingkungan sekitarmu mungkin saja terdapat zat memabukkan dan berbahaya tersebut. Nah, sebelum tetangga dekat atau saudaramu sendiri menjadi korban narkoba, kamu harus sungguh-sungguh untuk melakukan pencegahan.

Berikut adalah cara pencegahan narkoba, di antaranya sebagai berikut.

1) Perlunya pendidikan dan penyuluhan narkoba sejak dini

   Tanpa memahami seluk beluk narkoba, kalian tidak akan tahu apa akibat yang ditimbulkan dari narkoba ini. Untuk itu, kamu tidak perlu malu bertanya pada orang tua, teman, atau saudara tentang narkoba ini. Kamu juga bisa membaca buku, majalah, brosur dan lainnya seputar narkoba.
2) Kalian tidak perlu mencoba-coba walaupun hanya sedikit. Sebab sekali mencoba, kalian bisa kecanduan.
3) Sayangilah dan patuhlah kepada orang tuamu. Keluarga yang penuh kasih sayang akan membimbing kalian pada perbuatan yang baik.
5) Berhati-hatilah memilih teman dalam bergaul.
6) Bentengi diri dengan iman dan takwa pada Tuhan Yang Maha Esa.

Tugas Praktik

Carilah artikel atau sumber narkoba di surat kabar. Kumpulkan dan buatlah kliping. Berilah komentarmu tentang artikel atau gambar yang kamu peroleh. Kumpulkan hasilnya pada gurumu!

Rangkuman

1. Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat berbahaya.
2. NAPZA yaitu singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya.
3. Jenis narkoba: heroin, morfin, ganja, shabu-shabu, ekstasi, kokain, alkohol, dan lainnya.
4. Sakaw adalah rasa sakit luar biasa bila pemakaian narkoba dihentikan.
5. Overdosis adalah pemakaian narkoba yang melebihi batas kemampuan daya tahan tubuh.

Ayo, Melatih Kemampuan

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Narkoba singkatan dari ....
   a. narkotika dan obat-obat berbahaya
   b. narkotika dan obat terlarang
   c. narkotika dan bahayanya
   d. narkotika dan budaya

2. Di bawah ini jenis narkoba, **kecuali** ....
   a. heroin
   b. morfin
   c. ganja
   d. nikotin

3. Di bawah ini merupakan bahaya narkoba, **kecuali** ....
   a. membuat badan sehat
   b. orang menjadi hemat
   c. gangguan organ jantung
   d. berat badan bertambah

4. Zat adiktif dalam narkoba menyebabkan ....
   a. ketergantungan
   b. mengantuk
   c. sakit kepala
   d. sakit gigi

5. Di bawah ini cara menghindari narkoba, **kecuali** ....
   a. katakan "tidak" untuk narkoba
   b. manfaatkan informasi cukup tentang bahaya narkoba
   c. berteman dengan orang yang baik
   d. merokok

6. Narkoba dapat menimbulkan ... bagi pengguna.
   a. kesembuhan
   b. kekayaan
   c. kesakitan
   d. ketergantungan

7. Pemakai narkoba cenderung ... peraturan.
   a. menaati
   b. mengikuti
   c. melanggar
   d. menghormati
8. Tanda-tanda fisik akibat pengaruh narkoba, **kecuali** ....
   a. berat badan besar
   b. badan lemas
   c. muka pucat
   d. tangan berbintik
9. Peraturan tentang Narkoba adalah ....
   a. UU No. 3 Tahun 2004
   b. UU No. 22 Tahun 1997
   c. UU No. 23 Tahun 1990
   d. UU No. 25 Tahun 1999
10. Badan turun drastis, adalah gejala penggunaan ....
   a. narkoba
   b. rokok
   c. puasa
   d. diet

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Apa yang akan kamu lakukan bila diajak memakai narkoba?
2. Bagaimana sikapmu melihat teman yang sedang memakai narkoba?
3. Bagaimana cara menolak ajakan memakai narkoba?
4. Sebutkan jenis-jenis narkoba!
5. Sebutkan bahaya narkoba!

Uji Kompetensi Akhir Semester 1

Kerjakan di bukumu tugas!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Permainan softball dimainkan oleh ... orang.
   a. 6 c. 18
   b. 12 d. 24
2. *Inning* dalam satu kali permainan softball adalah ....
   a. 5 c. 7
   b. 6 d. 8
3. Pencipta permainan softball adalah ....
   a. William C. Morgan c. Lewis Robert
   b. George Hancock d. M. Ramdan
4. Negara asal pencipta bola voli ....
   a. Amerika c. Inggris
   b. Jepang d. Cina
5. Seorang mengarahkan bola pada daerah lawan untuk pertama kali disebut ....
   a. servis c. pitcher
   b. buter d. lawyer
6. Panjang lapangan voli adalah ....
   a. 17 c. 19
   b. 18 d. 20
7. Nomor lari estafet adalah ....
   a. 4 x 100 m dan 4 x 400 m c. 4 x 100 m dan 3 x 400 m
   b. 4 x 100 m dan 2 x 400 m d. 4 x 100 m dan 1 x 400 m
8. Pelari pertama menggunakan start ....
   a. melayang c. berdiri
   b. jongkok d. bebas
9. Badan condong ke belakang, kaki ayun lurus dan tidak kaku, ayunan kaki lebih tinggi dari kepala dan melewati mistar lebih dahulu daripada bagian tubuh yang lain adalah tolakan dalam ....
   a. lompat tinggi c. lompat galah
   b. lompat jauh d. tolak peluru

10. *Shuttle-run* untuk melatih ....
    a. kekuatan
    b. kelincahan
    c. ketangkasan
    d. kebugaran
11. Di bawah ini cara melatih otot bagian bawah, **kecuali** ....
    a. naik turun bangku
    b. jalan jongkok
    c. squat jump
    d. zig-zag
12. Headstand adalah ....
    a. berdiri dengan kepala
    b. berdiri dengan kaki
    c. berdiri dengan tangan
    d. berdiri dengan tongkat
13. *Neck-kip* salah satu bentuk senam ....
    a. dasar
    b. lantai
    c. ketangkasan
    d. Irama
14. Perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dan irama yang mengiringi misalnya menggunakan tepuk tangan, ketukan, nyanyian musik disebut ....
    a. senam ritmik
    b. senam lantai
    c. senam ketangkasan
    d. senam dasar
15. Tujuan senam ritmik, **kecuali** ....
    a. untuk menyalurkan rasa seni
    b. rasa keindahan
    c. untuk membina dan meningkatkan seni gerak
    d. mengisi waktu luang
16. Bila kaki kanan serong ke kiri, maka berat badan berada pada kaki ....
    a. kiri
    b. kanan
    c. kedua kaki
    d. tidak bertumpu
17. Kesalahan dalam senam ritmik adalah ....
    a. kurang serasi dengan irama
    b. tidak tahu irama
    c. tidak paham liriknya
    d. tidak melakukan gerak
18. Persatuan senam seluruh Indonesia disebut ....
    a. Persani
    b. PASI
    c. PABSI
    d. PSSI
19. Gerak langkah biasa disebut juga ....
    a. jalan
    b. looppass
    c. brytekpass
    d. pass

20. Di bawah ini jenis narkoba, **kecuali** ....
    a. heroin
    b. morfin
    c. ganja
    d. nikotin
21. Di bawah ini merupakan bahaya narkoba, **kecuali** ....
    a. membuat badan sehat
    b. orang menjadi hemat
    c. gangguan organ jantung
    d. berat badan bertambah
22. Zat adiktif dalam narkoba menyebabkan ....
    a. ketergantungan
    b. mengantuk
    c. sakit kepala
    d. sakit gigi
23. Di bawah ini cara menghindari narkoba, **kecuali** ....
    a. Katakan ”tidak” untuk narkoba
    b. Manfaatkan informasi cukup tentang bahaya narkoba
    c. Berteman dengan orang yang baik
    d. Merokok
24. Pemakai narkoba cenderung ... peraturan.
    a. menaati
    b. mengikuti
    c. melanggar
    d. menghormati
25. Peraturan tentang Narkoba adalah ....
    a. UU No. 3 tahun 2004
    b. UU No.23 tahun 1990
    c. UU No.22 tahun 1997
    d. UU No.25 tahun 1999

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan perlengkapan dalam permainan softball!
2. Terangkan tentang *inning* dalam softball!
3. Jelaskan gaya O’Brien dalam tolak peluru!
4. Bagaimana gerak langkah biasa ada senam ritmik?
5. Bagaimana cara menolak ajakan memakai narkoba?
6. Sebutkan tujuan latihan pengembangan tubuh!
7. Gerakan bergulung meliputi apa saja?
8. Apa yang dimaksud senam ritmik?
9. Narkoba singkatan dari apa?
10. Sebutkan bahaya narkoba bagi tubuh kita!

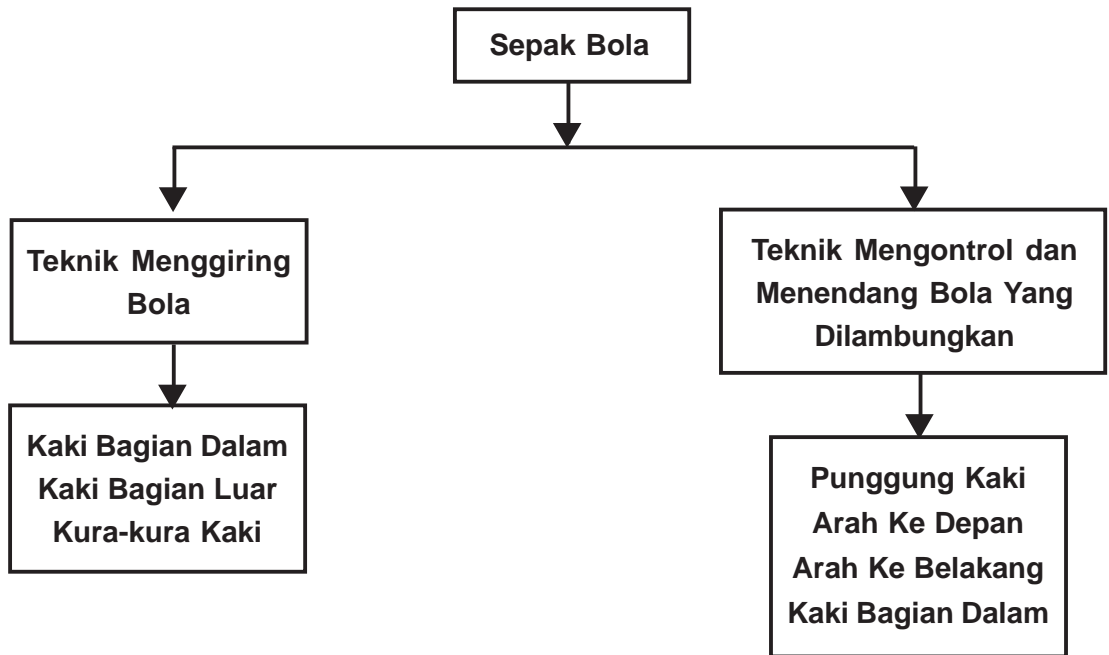
Bab

8 Sepak Bola

Gambar 8.1 Permainan sepak bola
Sumber: Penerbit

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Di Indonesia, sepa bola telah menjadi olahraga yang memasyarakat. Dari seluruh penjuru kota dan desa mengenal olahraga yang satu ini. Kamu tentu senang bermain bola, bukan? Untuk menjadi pemain sepak bola yang handal, kamu harus mengetahui teknik dasar bermain sepak bola. Apa saja teknik dasar bermain sepak bola? Ayo kita pelajari bersama.

Peta Konsep

- **Sepak Bola**
  - **Teknik Menggiring Bola**
    - Kaki Bagian Dalam
    - Kaki Bagian Luar
    - Kura-kura Kaki
  - **Teknik Mengontrol dan Menendang Bola Yang Dilambungkan**
    - Punggung Kaki
    - Arah Ke Depan
    - Arah Ke Belakang
    - Kaki Bagian Dalam

Kata kunci

Ayun
Condong
Konsentrasi
Punggung kaki
Tumpuan
Menggiring
Mengontrol
Menendang

Motivasi Belajar

Sepak bola merupakan salah satu permainan bola besar yang paling populer di masyarakat. Kalian tentu pernah mempelajari permainan ini sebelumnya bukan? Nah, kali ini kita akan mencoba mempelajari lagi permainan sepak bola dengan berbagai teknik bermainnya. Kalian pasti ingin bermain sepak bola seperti para pemain bintang kelas dunia. Mereka sangat menguasai teknik bermain bola yang baik, sehingga akhirnya menjadi pemain sepak bola profesional dan banyak diincar oleh berbagai klub elit dunia dan berpenghasilan besar. Maukah kalian seperti mereka?

A. Teknik Menggiring Bola

Kalian tentu pernah bermain sepak bola dengan kawan-kawan kelasmu, bukan? Dapatkah kalian menggiring bola dengan baik? Menggiring bola yang baik ada teknik dan caranya. Contohnya, Lionel Messi, salah seorang pemain bola Barcelona FC-Spanyol yang terkenal lincah dalam menggiring bola di lapangan. Dengan kemampuannya menggiring dan membawa bola di lapangan, banyak pemain lawan yang kesulitan menahannya.

Gambar 8.2 Teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam
Sumber: Penerbit

Teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik dengan bola dalam permainan ini. Agar kalian dapat menggiring bola dengan baik, maka posisi kaki menjadi penentunya. Posisi langkah kaki harus sesuai dengan posisi kaki yang ingin digunakan untuk menendang bola. Berikut adalah beberapa teknik dalam menggiring bola:

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Caranya:

- Kalian dapat melakukan teknik ini dengan satu atau dua kaki.

- Bola disentuh dengan kaki bagian dalam secara bergantian menggunakan satu atau dua kaki.
- Pergelangan kaki diputar ke arah bagian luar agar sentuhannya kena kaki bagian dalam.
- Berlatihlah hal di atas secara berulang-ulang.

2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

***Gambar 8.3** Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar*
Sumber: Penerbit

Caranya:

- Kalian melakukan teknik ini biasanya dengan salah satu kaki.
- Bola bagian samping dalam disentuh dengan kaki bagian luar.
- Posisi badan agak condong ke depan dengan salah satu kaki berada di samping bola.
- Pergelangan kaki diputar ke arah bagian dalam menghadap ke kaki yang menjadi tumpuan.
- Berlatihlah hal di atas secara berulang-ulang.

3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki

***Gambar 8.4** Teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki*
Sumber: Penerbit

Caranya:

- Kalian dapat melakukan teknik ini dengan satu atau dua kaki.
- Bola disentuh dengan kura-kura kaki oleh satu kaki atau dua kaki secara bergantian.
- Ujung kaki diarahkan ke arah bawah bola agar sentuhannya kena kura-kura kaki.
- Berlatihlah hal di atas secara berulang-ulang.

Tugas Praktik

Buatlah kelompok dengan membentuk barisan dengan menghadap ke arah bola untuk berlatih menggiring bola dengan kaki bagian luar. Lakukan hal tersebut secara bergantian dengan kelompok lainnya dan mintalah gurumu untuk menilainya!

B. Teknik Mengontrol dan Menendang Bola yang Dilambungkan

Kalian tentu pernah melihat pemain sepak bola yang kelihatannya mudah mengontrol bola yang melayang. Meskipun bola datang melayang dengan keras namun jika kita mengetahui teknik mengontrol bola tersebut, maka bola dapat dikontrol dengan baik. Wow, ini sebuah teknik sulit tetapi jika kita berlatih dengan sungguh-sungguh, hal yang terlihat sulit ini dapat kita lakukan.

Teknik mengontrol dan menendang bola yang melayang harus dilakukan dengan terlebih dahulu memperkirakan apakah akan dilakukan dengan dada, bagian kaki, paha, atau kepala kita. Berikut ini beberapa teknik dan cara mengontrol dan menendang bola.

1. Mengontrol bola yang melambung menggunakan punggung kaki

Gambar 8.5 Teknik mengontrol bola yang melambung menggunakan punggung kaki
Sumber: Penerbit

Caranya:

- Kalian melakukan teknik ini dengan mengangkat kaki yang akan menghentikan laju bola dengan posisi di bawah bola yang melambung.
- Posisi kaki yang lainnya berfungsi untuk menjadi tumpuan dan menjaga keseimbangan berat badan.
- Selain kaki, gunakan tangan untuk menjaga keseimbangan.
- Bola disentuh sedikit saja agar dapat berada di antara dua kaki dan tetap terkontrol.
- Berlatihlah hal di atas secara berulang-ulang.

2. Menendang bola yang dilambungkan menggunakan punggung kaki

a. Arah bola ke depan

Gambar 8.6 Teknik menendang bola melambung ke depan
Sumber: Penerbit

Caranya:

- Kalian menghadap ke arah bola dengan konsentrasi penuh.
- Pandangan mata tertuju pada arah bola yang datang.
- Ketika bola datang usahakan tepat berada pada jangkauan kaki.
- Tendanglah bola dengan menggunakan punggung kaki yang diayunkan ke depan arah bola.
- Berlatihlah hal di atas secara berulang-ulang.

b. Arah bola ke belakang

Gambar 8.7 Teknik menendang bola melambung ke belakang
Sumber: Penerbit

Caranya:
- Kalian membelakangi datangnya arah bola dengan konsentrasi penuh.
- Meskipun sulit, lakukan dengan rutin dan konsentrasi penuh.
- Ketika bola datang usahakan tepat berada pada jangkauan kaki.
- Tendanglah bola dengan menggunakan punggung kaki yang diayunkan ke belakang arah bola.
- Berlatihlah hal di atas secara berulang-ulang.

3. Mengontrol bola melayang menggunakan kaki bagian dalam

Gambar 8.8 Teknik mengontrol bola melayang dengan kaki bagian dalam
Sumber: Penerbit

Caranya:
- Kalian menghadap ke arah bola dengan konsentrasi penuh.
- Pandangan mata tertuju pada arah bola yang datang.
- Ketika bola datang usahakan tepat berada pada jangkauan kaki, jika menahan bola dengan kaki kanan maka kaki kiri menumpu untuk menjaga keseimbangan.
- Hentikan bola yang melayang dan usahakan agar jatuh di antara kedua kaki kita.
- Berlatihlah hal di atas secara berulang-ulang.

Tugas Praktik

Buatlah kelompok dengan membentuk barisan dengan menghadap ke arah bola untuk berlatih mengontrol bola yang melambung menggunakan punggung kaki. Lakukan hal tersebut secara bergantian dengan kelompok lainnya dan mintalah gurumu untuk menilainya!

C. Mempraktikkan Teknik Dasar Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Setelah mempelajari berbagai teknik dasar sepak bola, kamu dapat bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi. Jika tidak menggunakan lapangan yang sesungguhnya maka peratuannya dapat disederhanakan. Tujuannya adalah melatih teknik-teknik dasar saja.

Dalam pelaksanaannya ukuran lapangan diperkecil dan jumlah pemain dikurangi. Permainan dimulai oleh regu yang menang undian. Regu yang menang adalah regu yang paling banyak mencetak gol.

Rangkuman

1. Sepak bola termasuk permainan dengan menggunakan bola besar yang banyak digemari oleh semua kalangan masyarakat. Sepak bola dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan anak.
2. Pada sepak bola terdapat teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola.
3. Teknik dasar sepak bola di antaranya adalah teknik menendang, teknik mengoper, dan teknik mengontrol bola.
4. Teknik menendang bola dilakukan setelah gerakan menggiring bola lalu mengontrolnya dan melihat kawan yang akan dituju.
5. Teknik tendangan ke belakang memang agak sulit, namun jika pemain mau berlatih dengan tekun, maka akan dapat melakukan teknik tersebut.
6. Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi, peraturan disederhanakan. Jumlah pemain dikurangi. Lapangan diperkecil, dan waktu tiap babak dikurangi.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Ukuran panjang lapangan sepak bola mini adalah ....
   a. 100 - 110 meter
   b. 90 - 110 meter
   c. 90 - 100 meter
   d. 110 - 120 meter
2. Jumlah pemain sepak bola mini setiap regunya adalah ....
   a. 5 pemain
   b. 7 pemain
   c. 11 pemain
   d. 10 pemain
3. Teknik menggiring bola di antaranya adalah dengan ....
   a. kaki bagian dalam
   b. tangan kanan
   c. paha bagian luar
   d. paha bagian dalam
4. Teknik menendang bola yang dilambungkan dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan arah bola ....
   a. ke depan
   b. ke bawah
   c. ke dalam
   d. ke luar
5. Teknik yang agak sulit dilakukan dan perlu berlatih secara tekun di antaranya tendangan arah bola ....
   a. ke depan
   b. ke belakang
   c. ke samping
   d. ke atas
6. Lama pertandingan sepak bola adalah ....
   a. 1 x 15 menit
   b. 2 x 15 menit
   c. 3 x 15 menit
   d. 4 x 15 menit

7. Organisasi sepak bola dunia adalah ....
   a. NBA
   b. PSSI
   c. FIFA
   d. PBSI
8. Berikut adalah teknik bermain sepak bola, **kecuali** ....
   a. menendang
   b. servis
   c. mengoper
   d. mengontrol bola
9. Sepak bola termasuk permainan bola ....
   a. besar
   b. sedang
   c. kecil
   d. mini
10. Tendangan bola yang masuk ke gawang disebut ....
    a. servis
    b. melempar
    c. strike
    d. goal

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sebutkan beberapa teknik dalam menggiring bola pada permainan sepak bola!
2. Sebutkan berapa lama peraturan waktu dalam sepak bola mini!
3. Sebutkan pula berapa ukuran lapangan sepak bola mini!
4. Apa saja teknik mengontrol dan menendang bola yang melambung?
5. Sebutkan teknik tendangan yang sulit dan perlu berlatih tekun!

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
2. Coba praktikkan teknik mengontrol bola dengan menggunakan punggung kaki.
3. Coba praktikkan teknik menendang bola menggunakan punggung kaki.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

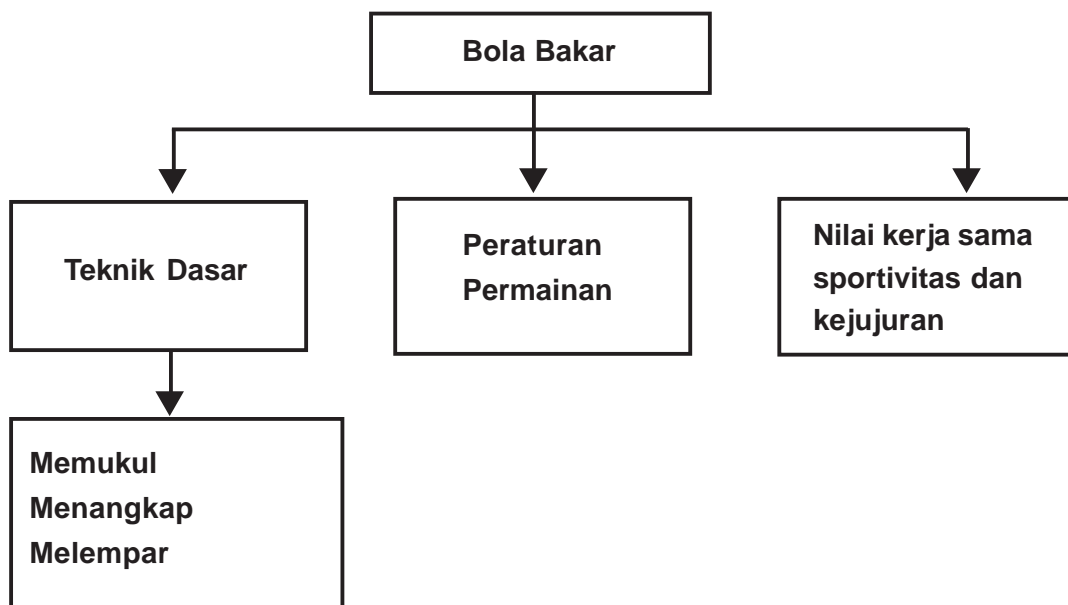
Bab

9 Bola Bakar

Gambar 9.1 Permainan bola bakar
Sumber: Penerbit

Pernahkah kamu bermain bola bakar? Permainan bola bakar mirip dengan permainan softball dan kasti. Dalam permainan bola bakar terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Misalnya teknik memukul, melempar, dan menangkap bola. Bagaimana cara melakukan teknik dasar bermain bola bakar dengan baik dan benar? Ayo pelajari materi berikut ini.

Peta Konsep

Bola Bakar
Teknik Dasar
Peraturan Permainan
Nilai kerja sama sportivitas dan kejujuran
Memukul
Menangkap
Melempar

Kata kunci
Bola bakar
Slag ball
Ball
Bola kecil
Bola
Memukul
Melempar
Menangkap

Motivasi Belajar

Bola bakar (*slag ball*). Permainan ini tidak terlalu asing bagi kita karena slag ball sangat mirip dengan bola bakar, softball, atau pun kasti. Perbedaannya hanya pada aturan main yang dimodifikasi (diubah). Pertama kalinya permainan dimainkan oleh orang-orang Belanda, jadi permainan ini berasal dari negeri Belanda. Selain mudah, permainan ini juga cukup menggembirakan.

A. Teknik Dasar Bola Bakar

Teknik dasar bola bakar mirip dengan teknik dasar rounders. Dalam teknik ini, memiliki tiga bagian yaitu teknik melempar, menangkap, dan memukul. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi tubuh kita. Tubuh menjadi lebih bugar, otot lengan menjadi lebih kuat, dan meningkatkan ketangkasan serta keterampilan.

1. Cara Memukul

Tujuan latihan ini adalah agar pukulan dapat mengenai sasaran. Biasanya tangan kiri diacungkan ke depan dan tangan kanan memegang tongkat pemukul. Ketika bola dilemparkan oleh pelambung, maka segera dipukul sekuatnya.

Apabila ini sudah bisa, langkah selanjutnya adalah mengarahkan bola. Arah bola dapat lurus ke depan maupun ke samping.

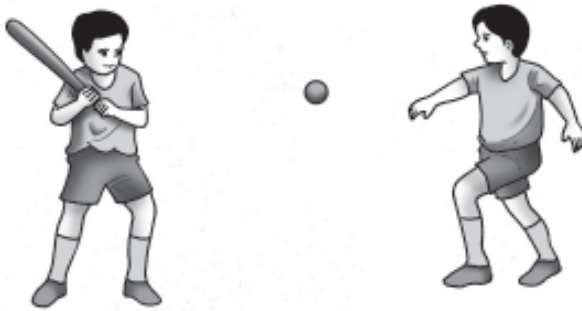
Gambar 9.2 Pukulan lurus
Sumber: Penerbit

a. Pukulan Lurus

Pertama peganglah pemukul tepat pada bagian pegangan kayu pemukul, seperti kita sedang berjabat tangan, dan jari-jari rapat melingkar pada kayu pemukul.

Cara memukul bola yang baik perhatikan beberapa faktor di bawah ini.

- sikap badan sedikit membungkuk diarahkan pada lemparan bola;
- lalu kaki sedikit dibuka;
- pemukul kayu diarahkan ke depan lurus;
- bila bola mengenai pemukul kayu maka bola akan lurus ke depan.

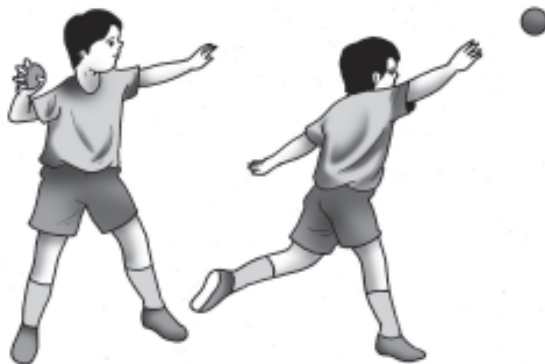
b. Pukulan menyamping

Cara melakukan pukulan ini sama dengan pukulan ke depan. Bedanya, apabila bola ingin dipukul ke samping kanan maka kaki kanan ditarik ke belakang, sehingga badan serong ke kanan.

Gambar 9.3 Pukulan menyamping
Sumber: Penerbit

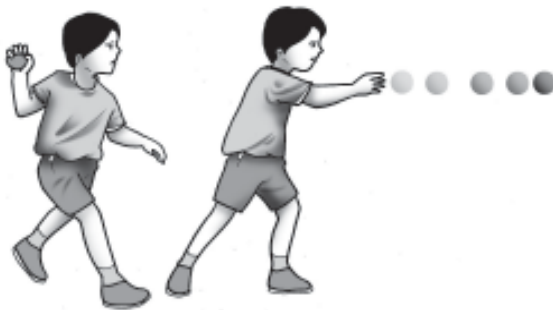
Sebaliknya jika ingin arah pukulan ke samping kiri, maka pada waktu memukul kaki kanan digeser ke depan sehingga badan menjadi serong kiri. Pukulan pun akan menyerong ke samping kiri.

2. Cara Melempar dan Menangkap Bola

Tujuan teknik melempar ini adalah lemparan dengan tepat sasaran. Agar lemparan sesuai dengan keinginan, maka kita harus tahu cara melempar. Cara melempar ini terbagi menjadi 3, yaitu lemparan ke atas, lemparan mendatar, dan lemparan bawah.

a. Lemparan atas

Peganglah bola di tangan kanan dan tangan kiri diarahkan ke atas diikuti pandangan mata. Kedudukan tangan kanan agak ke bawah pinggang. Kemudian lemparkan bola sesuai arah pandangan mata.

Gambar 9.4 Lemparan atas
Sumber: Penerbit

b. **Lemparan mendatar**

Gambar 9.5 Lemparan mendatar
Sumber: Penerbit

Langkah-langkahnya adalah:

- berdiri tegak, kaki kiri di depan,
- tangan kanan memegang bola,
- tangan kiri menunjukkan ke arah yang dituju,
- tangan kanan berada disamping,
- ayunkan sekuatnya ke depan,
- lemparan akan mendatar sesuai dengan arah pandangan.

c. **Lemparan ke bawah**

Langkah-langkahnya adalah:

- kaki kiri di depan,
- angkat tangan yang memegang bola tinggi-tinggi,
- pandangan ke arah yang dituju,
- ayunkan bola ke arah depan ke bawah.

Gambar 9.6 Lemparan ke bawah
Sumber: Penerbit

Tugas Praktik

Lakukan teknik memukul dan melempar tersebut dengan benar. Kemudian mintalah guru untuk menilai!

B. Lapangan Permainan dan Peralatan

Lapangan bola bakar berbentuk segienam. Panjang masing-masing sisinya 12 meter. Pada ujung lapangan diletakkan kotak pembakar yang bunyinya dapat didengar dari kejauhan, jarak kotak ini adalah 6 m demikian juga jarak tiang hinggap juga 6 meter.

1. Gambar Lapangan

Keterangan gambar

Garis pukul

Garis muka

Ruang bebas

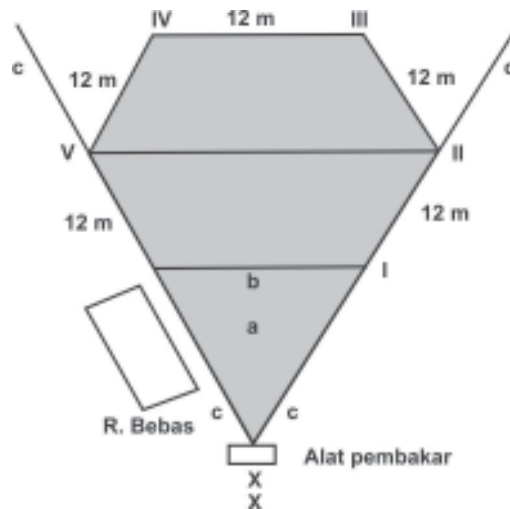
Garis salah dan kepanjangannya

Tiang hinggap

Pemukul

Pelambung

Penjaga belakang

Gambar 9.10 Lapangan permainan bola bakar
Sumber: Penerbit

2. Peralatan

1. Bola
2. Kayu pemukul
3. Nomor dada
4. Tiang hinggap
5. Papan hangus (kaleng atau seng)

3. Cara Bermain dan Peraturan

Permainan ini terdiri atas 2 regu. Setiap regu terdiri atas 12 orang. Regu ini terbagi menjadi regu pemukul dan regu penjaga. Nomor disesuaikan urutan 1-12. Pemukul pertama mendapat nomor urut 1. Setiap kali pemukul diberi kesempatan 3 kali.

Bila pukulan mengenai bola, pemukul harus lari. Bila sampai 3 kali gagal memukul, maka pemukul dinyatakan mati.

Pemukulan dianggap benar bila melalui garis muka dan tidak melewati garis salah. Pemain yang berada di tiang hinggap dan papan hangus tidak dapat dimatikan.

Cara mematikan lawan adalah dengan membantingkan bola ke papan bakar yang dijaga oleh penghangus. Pemain hanya memberikan bola pada penghangus (pembakar).

Dalam permainan bola bakar, ada beberapa ketentuan yang harus diperhatikan, di samping masalah waktu permainan, yaitu:

1. Lama bermain 2 x 30 menit, dengan istirahat 5 menit.
2. Pemain terdiri atas dua regu.
3. Penjaga bertugas mematikan lawan.
4. Pergantian tempat dilakukan bila:
   - telah mati 10 kali;
   - dapat menangkap bola 5 kali dalam satu giliran jaga;
   - ruang bebas tidak ada pelambung.

Permainan bola bakar ini akan mampu menciptakan kerja sama antartim dalam satu permainan. Dengan teknik memukul dan melempar yang dikuasai akan mampu memperlihatkan permainan yang baik. Di samping tubuh menjadi sehat, kita akan belajar untuk bekerja sama dengan teman satu tim.

Tugas Praktik

Buatlah susunan tim dari slagball ini bersama teman-temanmu!

Rangkuman

1. Bola bakar disebut juga *slag ball.*
2. Alat permainan bola bakar, yakni bola, kayu, tiang hinggap, nomor dada, papan penghangus.
3. Cara melampar bola dalam permainan bola bakar ada 3 yaitu:
   a. lemparan atas
   b. lemparan mendatar
   c. lemparan bawah

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. *Slag ball* adalah nama lain dari ....
   a. bola bakar c. bola kasti
   b. bola panggang d. bola mati
2. Jumlah pemain bola bakar ... orang.
   a. 12 c. 14
   b. 13 d. 15
3. Yang termasuk permainan bola kecil adalah ....
   a. bola basket c. bola bakar
   b. sepak bola d. bola voli
4. Lama permainan bola bakar adalah ....
   a. 2 x 25 menit c. 2 x 40 menit
   b. 2 x 30 menit d. 2 x 45 menit
5. Keterampilan dalam bola bakar, **kecuali** ....
   a. melempar c. memukul
   b. menangkap d. menggiring
6. Alat dalam bermain bola bakar, **kecuali** ....
   a. bola kecil c. tongkat pemukul
   b. nomor dada d. pelampung
7. Dalam pertandingan bola bakar, jumlah wasit ada ... orang.
   a. 1 c. 3
   b. 2 d. 4

8. Pergantian saat dilakukan dalam bola bakar bila . . ., **kecuali** ....
   a. mati 10 kali
   b. dapat menangkap bola 5 kali
   c. ruang bebas tidak ada pelambung
   d. waktu habis
9. Tugas seorang penjaga adalah ....
   a. mematikan lawan
   b. berlari
   c. menjaga lawan
   d. diam
10. Kesempatan bagi pemukul ada ... kali.
    a. 1
    b. 2
    c. 3
    d. 4

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan tepat!

1. Bola bakar disebut ....
2. Nama lain pemukul dalam bola bakar disebut ....
3. Perlengkapan *slag ball* adalah ....
4. Cara pergantian tempat pada bola bakar antara lain ....
5. Lapangan bola bakar berbentuk ....

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan teknik dasar memukul dalam permainan bola bakar
2. Coba praktikkan teknik dasar melempar dalam permainan bola bakar
3. Coba praktikkan teknik dasar menangkap bola dalam permainan bola bakar

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

10 Atletik

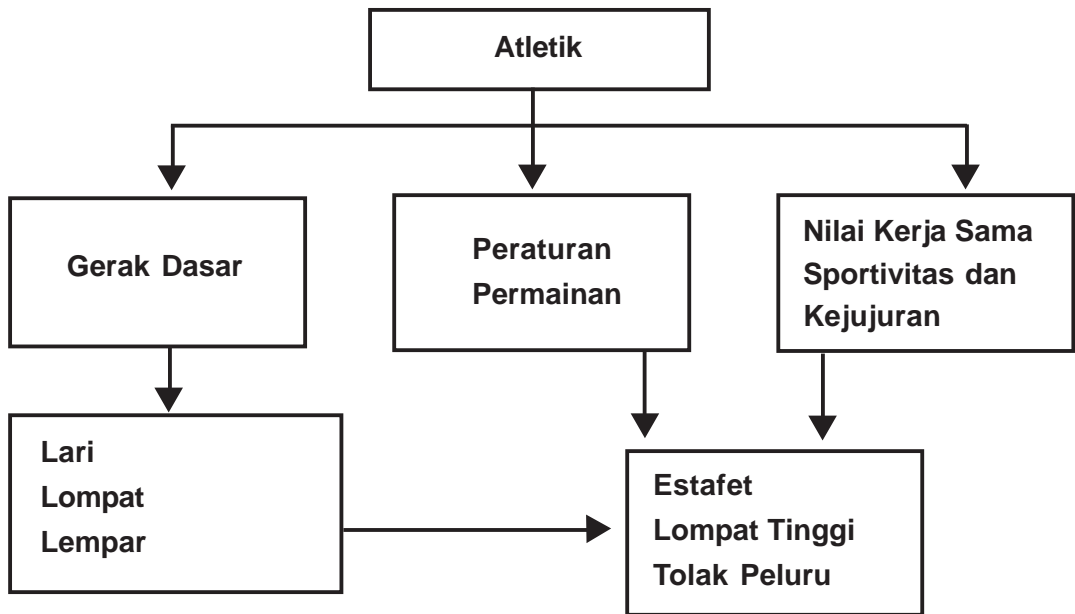
Gambar 10.1 Lari estafet
Sumber: Penerbit

Pada pelajaran semester satu sudah kamu pelajari cabang olahraga atletik yang meliputi lari estafet, lompat tinggi, dan tolak peluru. Dalam materi bab ini kita akan mempraktikkan keterampilan lari estafet, lompat tinggi, dan tolak peluru dengan baik dan benar. Bagaimana cara melakukan keterampilan atletik tersebut dengan baik dan benar? Ayo, kita pelajari materi ini dengan saksama.

Peta Konsep

Atletik

- **Gerak Dasar**
  - Lari
  - Lompat
  - Lempar
- **Peraturan Permainan**
- **Nilai Kerja Sama Sportivitas dan Kejujuran**

Lari, Lompat, Lempar → **Estafet, Lompat Tinggi, Tolak Peluru** (also reached from Peraturan Permainan and Nilai Kerja Sama Sportivitas dan Kejujuran)

Kata kunci

Estafet
Lompat tinggi
Tolak peluru
Atletik
Atlet

Motivasi Belajar

Dalam bab ini kita akan membahas atletik lanjutan dari semester pertama dalam materi ini lebih banyak penerapan tentang atletik seperti lari estafet, lompat tinggi, dan tolak peluru.

A. Lari Estafet

1. Teknik Lari Estafet

Dalam lari estafet, pelari pertama membawa tongkat untuk pertama kalinya, pelari pertama menyampaikan pada pelari kedua. Dan terakhir sampai ke pelari ke empat. Dalam lari estafet, pertandingan regu yang memiliki kemampuan lari cepat, maka regu itu yang akan memenangkannya. Tapi, tidak hanya faktor itu, bila pelaksanaan pergantian tongkat estafet tidak baik maka akan berakibat kekalahan.

2. Teknik Pergantian Tongkat Estafet

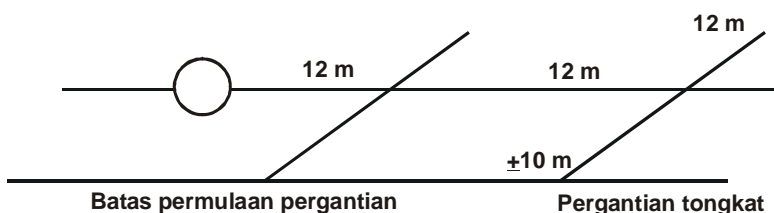
Pergantian tongkat estafet ini dibagi menjadi dua:

a. Pergantian tongkat tanpa melihat

Cara ini adalah penerima tidak melihat pemberi tongkat estafet. Cara ini digunakan pada lari 4 x 100 m. Cara terbaik pemberian tongkat adalah bila pergantian tongkat saat keadaan pelari sudah mencapai kecepatan tinggi. Ini terjadi pada 16 m setelah melewati garis permulaan penggantian

b. Pergantian tongkat dengan melihat

Cara ini adalah penerima dengan menengok pemberi tongkat estafet. Cara ini digunakan pada lari lebih dari 100 m.

1. Perhatikan kedatangan pelari yang akan memberikan tongkat.
2. Perhatikan kecepatan larinya.
3. Mulailah berlari dengan kecepatan sama dengan kecepatan lari pemberi.
4. Ulurkan tangan ke belakang dan melihat tongkat yang akan diterimanya.
5. Bila pemberi dengan tangan kiri maka penerima dengan tangan kanan begitu pun sebaliknya.

Gambar 10.2 Daerah pergantian tongkat lari estafet
Sumber: Penerbit

3. Teknik Memegang Tongkat Estafet

Memegang tongkat estafet yang kurang cermat menjadikan tongkat akan terlepas sehingga jatuh saat dibawa lari. Maka dari itu perlu ada teknik memegang tongkat estafet, yaitu:

a. pegang dengan tangan kanan atau kiri,
b. pegangan pada ujung setengah dari tongkat.

4. Strategi Penyusunan Regu Estafet

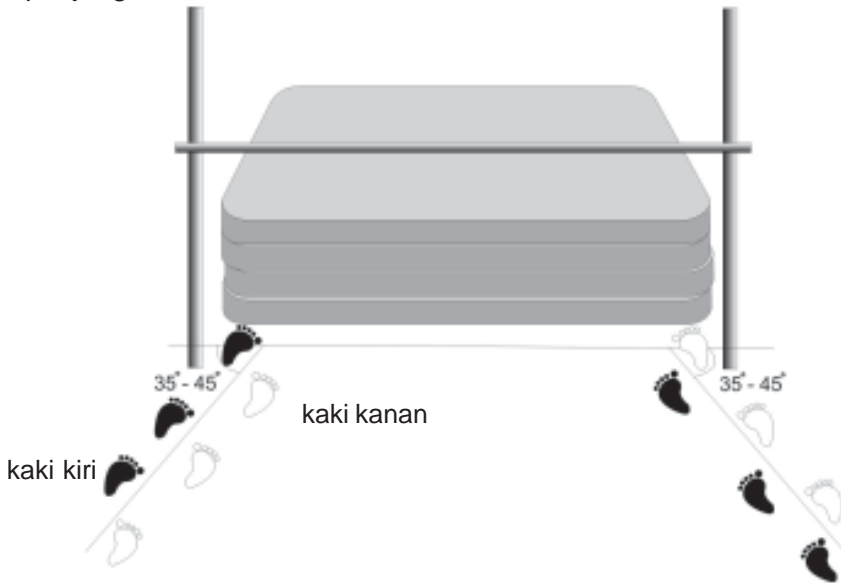
1. **Pelari pertama**
   a. Dipilih pelari yang memiliki start baik dan memiliki kemahiran lari di tikungan.
   b. Pelari tercepat pertama.
2. **Pelari kedua**
   a. Pelari yang memiliki tanggung jawab besar.
   b. Pelari dengan daya tahan sebagai pelari 200 m.
   c. Pelari yang kurang mahir di tikungan.
3. **Pelari ketiga**
   a. Pelari yang memiliki tanggung jawab besar.
   b. Memiliki kemahiran di tikungan.
   c. Memiliki daya tahan sebagai pelari 200 m.
4. **Pelari keempat**
   a. Dipilih dari pelari tercepat pertama dan kedua.
   b. Pelari yang memiliki daya juang besar.

B. Lompat Tinggi

Ada beberapa gaya dalam lompat tinggi, namun yang sering diajarkan di sekolah-sekolah adalah gaya Straddle. Salah satu ciri gaya straddle adalah posisi kaki yang dibuka lebar ketika melewati mistar sebelum mendarat.

Gaya guling perut atau straddle muncul tahun 1956. Seorang atlet bernama Charlie Dumas berhasil memenangkan olimpiade di Australia tahun 1956 dengan ketinggian 2,12 m. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk memperoleh lompatan yang tinggi. Teknik tersebut adalah awalan, saat melewati mistar, dan mendarat.

a. Awalan

1. Arah awalan adalah 35° - 45° dari samping kanan/kiri
2. Awalan terdiri atas 7 - 9 langkah
3. Bila awalan kaki kiri titik tumpu adalah kaki kiri
4. Awalan dilakukan dengan ¾ kecepatan, di langkah terakhir harus dipercepat dan diperpanjang.

Gambar 10.3 Bagan awalan lompat tinggi
Sumber: Penerbit

b. Tumpuan

1. Sikap badan menengadah.
2. Gerak kaki ayun lurus, tapi tidak kaku.
3. Kaki kanan ayunkan ke atas.
4. Badan terangkat, dan kaki tumpu lepas dari tanah.
5. Ayunkan kaki lebih tinggi dari kepala dan melewati mistar terlebih dahulu.
6. Usahakan tidak menyentuh mistar.

c. Melewati mistar

1. Badan mencapai titik ketinggian maksimal.
2. Badan diputar ke kiri penuh.

3. Kepala mendahului melewati mistar.
4. Perut dan dada menghadap ke bawah.
5. Kaki tumpuan yang semula bergantung ditarik dalam sikap kangkang.
6. Pada saat kaki kanan sudah turun dan tangan sudah siap membantu mendarat.

d. Mendarat

Pendaratan dilakukan dengan kaki ayun dan dibantu kedua tangan. Kalau badan terpaksa dijatuhkan yang jatuh terlebih dahulu adalah pundak. Yang penting dalam lompat tinggi adalah berhasilnya melampaui mistar.

C. Tolak Peluru

1. Sekilas Tentang Tolak Peluru

***Gambar 10.4** Seorang atlet sedang melakukan tolak peluru*
Sumber: Penerbit

Salah satu cabang atletik melempar adalah tolak peluru. Cabang olahraga ini kurang begitu populer, karena tidak terlalu diminati. Hanya bermula dari pengisian waktu senggang dengan melempar batu, kayu atau apapun yang bisa dilempar. Muncullah jenis olahraga tolak peluru.

Pada tahun 1857 ditetapkanlah aturan permainan tolak peluru ini, dari mulai aturan main, lapangan, hingga teknik memegang peluru. Tahun berganti tahun, akhirnya organisasi internasional ini dibentuk dengan menginduk cabang olahraga atletik yaitu IAAF.

Dengan organisasi ini akhirnya perkembangan tolak peluru semakin pesat dengan ditunjang berbagai rekor-rekor dunia.

2. Berat Peluru dan Lapangan Tolak Peluru

Berat peluru untuk laki-laki : 7,26 kg
Berat peluru untuk perempuan : 4,0 kg

Gambar 10.5 Lapangan tolak peluru
Sumber: Penerbit

3. Teknik Dasar Keterampilan Tolak Peluru

a. Cara Memegang Peluru

Dalam memegang peluru, ada 3 cara yang harus kalian ketahui, di antaranya:

1) Meletakkan peluru di semua jari tangan yang merenggang dengan rileks. Cara ini tergolong paling mudah, namun tidak efektif untuk lemparan, karena semua jari tidak berfungsi dengan baik.
2) Peluru diletakkan seperti pada cara pertama, kemudian bagian ujung telapak tangan menarik peluru sehingga tumpuan peluru berada di ujung tangan. Hal ini dapat menjadikan lemparan menjadi lebih jauh karena pergelangan tangan dan jari dapat berfungsi secara optimal.
3) Cara ini menitikberatkan tumpuan pada jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Cara ini paling efektif, namun seseorang harus memiliki jari yang kuat untuk menggunakan cara ini.

b. Cara Meletakkan Peluru

Dalam teknik peletakan peluru, peluru seolah-olah diletakkan di atas bahu kemudian tubuh agak bungkuk ke depan dan tangan kiri lurus. Peluru berdekatan dengan dagu. Posisi badan membalik 180°, sementara ibu jari, jari telunjuk, tengah, dan jari manis siap meluncurkan. Pada posisi membalik dan siku terbuka, kemudian luncurkanlah peluru tersebut.

4. Gaya Tolak Peluru

a. Gaya Ortodoks

- Pegang peluru dengan baik.
- Posisi badan di samping busur bagian belakang/menyamping arah tolak.
- Berat badan di kaki kanan, kaki kiri diayun ke depan-belakang.
- Rendahkan badan, bahu kanan mendekat.
- Lutut kanan digeser dengan cepat ke depan.

- Kaki kiri menuju balok tolakan.
- Kaki kanan menggeser ke depan.
- Begitu kedua kaki menyentuh tanah, lanjutkan dengan tolakkan kaki kanan meluruskan lutut dengan memutar badan ke arah tolakkan dan tangan mendorong peluru. Usahakan sudut tolakan 45°.

b. Gaya O'Brien

Pada tolak peluru, terdapat dua gaya yang sering dilakukan seorang atlet. Namun, dewasa ini para atlet hanya menggunakan satu gaya yang dipakai dalam olahraga tolak peluru. Gaya ortodoks tidak dipakai lagi, dan hanya gaya O'Brien yang sampai saat ini masih digunakan.

Cara melakukan tolak peluru dengan gaya O'Brien sebagai berikut.

1) Tangan kanan memegang peluru dan diletakkan di pangkal leher.
2) Kondisi badan membelakangi arah tolakan. Sebagian besar badan bertumpu pada kaki kanan. Pandangan serong ke bawah dan sambil berkonsentrasi, kalian harus tetap rileks.
3) Badan diputar seraya menaikkan posisi badan, lengan kiri yang tadinya lurus perlahan ditekuk. Setelah badan berbalik posisi tangan kanan meluncurkan peluru, posisi badan harus condong ke depan.
4) Gerakan lanjutan, diawali dari kaki kanan dulu. Kemudian disusul kaki kiri, sementara badan tetap condong.

Tugas Praktik

Buatlah kliping dalam cabang atletik, hasilnya kumpulkan pada guru untuk dinilai!

Rangkuman

1. Teknik pergantian tongkat estafet dibedakan menjadi dua yaitu pergantian tongkat tanpa melihat dan pergantian tongkat dengan melihat.
2. Teknik memegang tongkat estafet harus cermat agar tidak jatuh.
3. Pelari pertama harus dipilih pelari yang memiliki start baik dan memiliki kemahiran lari di tikungan dan pelari tercepat pertama.
4. Pelari kedua harus pelari yang memiliki tanggung jawab besar pelari dengan daya tahan sebagai pelari 200 m dan pelari yang kurang mahir di tikungan.

5. Pelari ketiga harus pelari yang memiliki tanggung jawab besar, memiliki kemahiran di tikungan, dan memiliki daya tahan sebagai pelari 200 m.
6. Pelari keempat harus dipilih dari pelari tercepat pertama dan kedua pelari yang memiliki daya juang besar.
7. Gaya dalam lompat tinggi, yaitu gaya Straddle dan Flop.
8. Gaya guling perut atau straddle muncul tahun 1956. Seorang atlet bernama Charlie Dumas berhasil memenangkan olimpiade di Australia tahun 1956 dengan ketinggian 2,12 m.
9. Gaya tolak peluru yaitu Ortodoks dan O'Brien.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar di bawah ini!

1. Regu lari estafet terdiri atas ... orang.
   a. 2 c. 4
   b. 3 d. 5
2. Nomor lari estafet adalah ....
   a. 4 x 100 m dan 4 x 400 m c. 4 x 100 m dan 3 x 400 m
   b. 4 x 100 m dan 2 x 400 m d. 4 x 100 m dan 1 x 400 m
3. Cara menerima tongkat estafet ....
   a. melihat tongkat estafet dan tanpa melihat tongkat estafet
   b. dengan tangan kanan dan kiri
   c. badan diputar dan berbalik
   d. tanpa melihat tongkat
4. Pelari terakhir harus memiliki ....
   a. daya tahan lari 200 m c. badan besar
   b. semangat juang tinggi d. pelari lambat
5. Pelari kedua dan ketiga harus memiliki ....
   a. daya tahan lari 200 m c. badan besar
   b. semangat juang tinggi d. pelari lambat
6. Gaya straddle disebut ....
   a. guling punggung c. guling dada
   b. guling perut d. guling kepala

7. Perbedaan gaya straddle dan flop terletak pada saat berhadapan dengan mistar, bila straddle adalah perut, maka flop ....
   a. dada
   b. kepala
   c. punggung
   d. perut
8. Teknik menyamping dalam tolak peluru disebut ....
   a. ortodoks
   b. O'brien
   c. straddle
   d. chest-up
9. Arah awalan adalah ... terhadap letak mistar.
   a. 55^o sampai 40^o
   b. 55^o sampai 45^o
   c. 55^o sampai 46^o
   d. 55^o sampai 48^o
10. Yang paling sering digunakan dalam gaya tolak peluru adalah ....
   a. ortodoks
   b. O'Brien
   c. straddle
   d. flop

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan kriteria pelari kedua dan ketiga dalam lari sambung!
2. Bagaimana cara memegang tongkat estafet?
3. Apa bedanya gaya straddle dengan gaya flop pada lompat tinggi?
4. Apa bedanya gaya ortodoks dengan gaya O'Brien pada tolak peluru?
5. Terangkan teknik O'Brien!

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

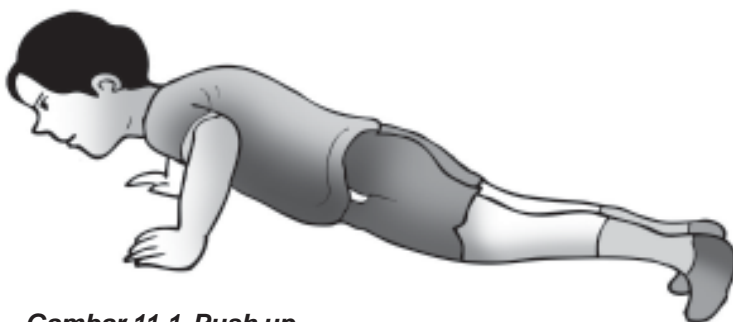
1. Coba praktikkan lari estafet (lari sambung).
2. Coba praktikkan lompat tinggi gaya straddle.
3. Coba praktikkan tolak peluru gaya ortodoks.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

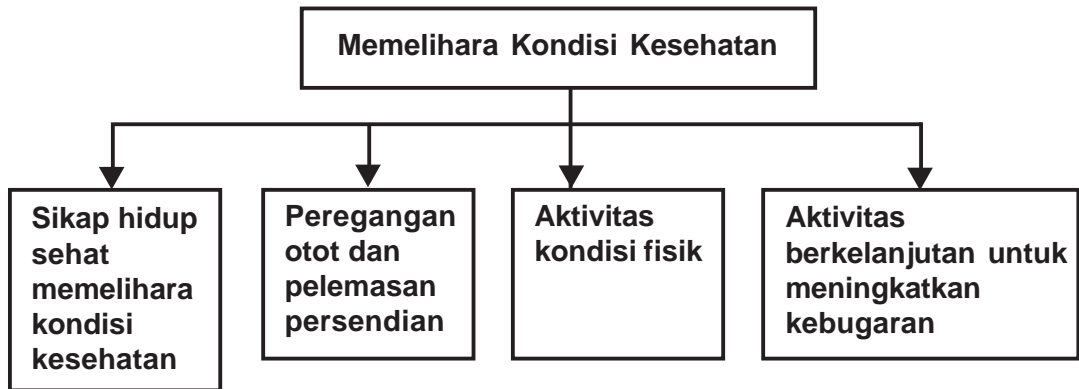
Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

11 Memelihara Kondisi Kesehatan

Gambar 11.1 Push up
Sumber: Penerbit

Tentu kalian masih ingat slogan ”di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.” Slogan ini menganjurkan kepada kita agar selalu menjaga kesehatan, sehingga kita memiliki jiwa yang kuat. Untuk mencapai derajat kesehatan yang baik dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi. Selain itu, juga rajin melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur.

Sebelum melakukan latihan kebugaran jasmani kita harus melakukan peregangan otot dan pelemasan persendian. Mengapa demikian? Tujuan latihan peregangan adalah untuk menghindari terjadinya cedera waktu berolahraga.

Peta Konsep

Kata kunci

Makanan sehat
Latihan kebugaran
Peregangan otot
Pelemasan persendian

Motivasi Belajar

Pernahkah kalian mendengar slogan ”men sana in corpore sano?” Slogan tersebut berarti bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Untuk memperoleh tubuh yang sehat dan kuat dapat ditempuh dengan berbagai cara. Apa saja yang dapat kita lakukan untuk menjaga kondisi kesehatan?

A. Sikap Hidup Sehat untuk Memelihara Kondisi Kesehatan

Setiap orang pasti menginginkan tubuhnya selalu dalam keadaan sehat. Sehat bukan hanya bebas dari penyakit, tetapi meliputi seluruh kehidupan manusia, termasuk aspek sosial, ekonomi, faktor lingkungan, pendidikan, dan rekreasi. Jika salah satu faktor di atas terganggu, akan menyebabkan gangguan perasaan dan menimbulkan keadaan tidak sehat.

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai. Kesehatan diri kita dapat terwujud jika kita menjaga kesehatan tubuh. Hidup sehat tidak datang dengan sendirinya. Sehat itu harus diusahakan. Dalam menjaga kesehatan tubuh, kita harus memperhatikan hal-hal berikut.

1. Mengonsumsi Makanan Sehat

Manusia memerlukan makanan untuk menjaga agar tubuhnya tetap sehat. Makanan yang dikonsumsi adalah makanan yang sehat dan bergizi. Makanan sehat dan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Misalnya protein, vitamin, mineral, dan karbohidrat. Contoh makanan sehat dan bergizi adalah makanan empat sehat lima sempurna. Makanan empat lima sempurna terdiri atas nasi, sayur mayur, lauk pauk, buah-buahan, dan susu.

2. Mandi Dua Kali Sehari

Mandi dapat membuat tubuh kita sehat, karena mandi dapat membersihkan seluruh tubuh kita. Mandi membuat kulit serta pori-pori bersih dan tidak tertutup kotoran lagi.

3. Menjaga Kebersihan Rambut

Rambut harus dirawat supaya tetap bersih dan rapi. Rambut itu berlemak, sehingga kotoran debu mudah melekat pada rambut. Kita harus mencuci rambut atau keramas setiap kali kita mandi.

4. Tangan dan Kaki Harus Bersih

Tangan hendaknya selalu dicuci bersih dengan air dan sabun. Terutama sebelum makan, setelah dari kamar kecil, setelah memegang sesuatu yang kotor, dan sebelum tidur.

Bagaimana dengan kaki? Tidak jauh berbeda dengan tangan kita melangkahkan kaki ke mana-mana. Banyak kotoran yang ikut dengan kaki kita. Tangan pun suka menyentuh kaki. Oleh karena itu, kaki perlu dicuci bersih, apalagi waktu mau tidur. Kuku kaki pun harus dipotong pendek dan dibersihkan secara teratur.

5. Menggosok Gigi

Kesehatan gigi dan mulut *bukan* sekedar menyangkut kesehatan di rongga mulut saja. Kesehatan mencerminkan kesehatan seluruh tubuh. Orang yang giginya tidak sehat, pasti kesehatan umum dirinya mundur. Sebaliknya, orang yang giginya sehat dan terawat baik, seluruh dirinya sehat dan segar. Ayo kita rawat gigi kita dengan baik. Menggosok gigi dilakukan setelah makan dan sebelum tidur.

6. Pakaian Harus Bersih

Jika badan sudah bersih, tetapi pakaian tidak, mana mungkin terasa segar dan sehat? Pakaian banyak menyerap keringat, lemak, dan kotoran yang dikeluarkan badan. Kita perlu berganti pakaian dengan bersih setiap hari. Saat tidur hndaknya kita mengenakan pakaian yang khusus untuk tidur. Jadi, *bukan* pakaian yang sudah dikenakan sehari-hari yang sudah kotor.

7. Tidur yang Cukup

Tidur yang cukup diperlukan oleh tubuh kita untuk memulihkan tenaga. Dengan tidur yang cukup, kemampuan dan keterampilan kita meningkat. Susunan saraf serta tubuh terpelihara agar tetap segar dan sehat. Tidak lupa berdoa dan bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Tidurlah di kamar yang udaranya bersih, suasana tenang, dan cahaya lampu remang-remang (tidak terang benderang). Sebaiknya tungkai diletakkan agar tinggi sedikit, agar mempelancar peredaran darah di anggota gerak bawah.

8. Berolahraga

Kesehatan tubuh tidak hanya tergantung dari jenis makanan yang kita makan. Tetapi juga dari kegiatan olahraga atau latihan fisik yang kita lakukan. Dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah, dan frekuensi nadi. Macam-macam olahraga yang dapat kita lakukan antara lain berlari, bersepeda, dan senam.

B. Latihan Peregangan atau Pelemasan

Latihan kebugaran jasmani sangat penting bagi kesehatan tubuh. Tapi ingat, sebelum melakukan latihan yang berat kalian harus melakukan gerakan peregangan otot dahulu. Tujuannya adalah agar otot tidak kaku sebelum melakukan latihan yang lebih berat. Selain peregangan otot kita harus melakukan pelemasan persendian otot dan persendian yang tidak kaku akan lebih baik saat menerima beban latihan selanjutnya.

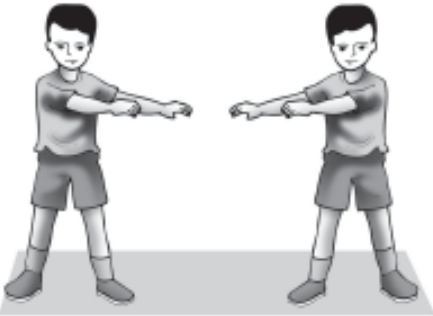
Tujuan lain dari peregangan otot dan pelemasan persendian adalah memperkecil risiko cedera.

Berikut ini beberapa gerakan peregangan atau pelemasan.

Gambar 11.2 Peregangan otot leher
Sumber: Penerbit

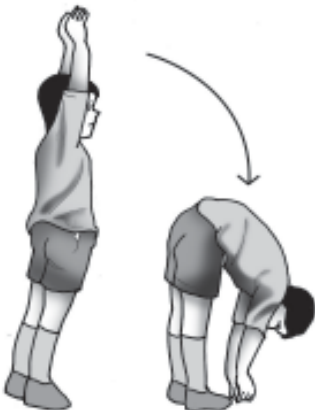
1. Peregangan Otot Leher

Cara melakukan:

- Berdiri tegak, tangan memegang kepala
- Patahkan leher ke kiri
- Tahan beberapa saat
- Patahkan leher ke kanan
- Tahan beberapa saat

Gambar 11.3 Pelemasan otot persendian
Sumber: Penerbit

2. Pelemasan Persendian

Cara melakukan:

- Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu
- Angkat kedua tangan ke depan
- Ayunkan tangan ke kanan dan ke kiri
- Lakukan beberapa kali

Gambar 11.4 Peregangan otot pinggang
Sumber: Penerbit

3. Peregangan otot pinggang

Cara melakukan:

- Berdiri tegak, kaki rapat
- Bungkukkan badan, kedua tangan memegang pergelangan kaki
- Usahakan mencium lutut
- Tahan untuk beberapa saat

C. Aktivitas Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan bagian tanggung jawab kita untuk menjaga agar tetap fit. Banyak hal yang bisa kita lakukan untuk menjaganya, baik dengan peralatan modern maupun permainan yang mengasyikkan. Contoh dari aktivitas kondisi fisik adalah sebagai berikut.

1. Latihan Kekuatan Otot Lengan (*Push-Up*)

Mula-mula tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang. Ujung kaki bertumpu pada lantai, kedua telapak tangan di samping dada. Jari-jari tangan menunjuk ke depan

Badan dan kaki merupakan satu garis lurus. Lalu badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku. Badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai. Gerakan diulang-ulang selama 15-30 detik.

Gambar 11.5 Latihan push up
Sumber: Penerbit

2. Latihan Kekuatan Otot Perut (*Sit-Up*)

Mula-mula tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala. Badan diangkat ke atas hingga dalam posisi duduk kedua tangan tetap berada di belakang kepala. Gerakan diulang-ulang 15-30 detik.

Gambar 11.6 Latihan sit up
Sumber: Penerbit

3. Menggendong Teman Sambil Berjalan

Pertama yang harus dilakukan adalah mencari teman yang seimbang, maksudnya agar kita mampu menggendongnya. Kemudian teman kita digendong dan kita berjalan dengan jarak yang telah ditentukan.

Gambar 11.7 Menggendong teman sambil berjalan
Sumber: Penerbit

4. Menggantung pada Tiang

Ambil posisi menggantung dengan kedua tangan. Satu persatu secara bergantian lepaskan tangan dan memegang lagi pada tiang bambu.

5. Menggantung dan Berpindah-pindah Tempat

Caranya sama persis dengan menggantung pada tiang, hanya kalau latihan tadi, satu tangan lepas dan memegang lagi secara bergantian tapi dalam latihan ini tangan yang lepas digunakan untuk berpindah ke tempat lainnya dalam tiang tersebut.

Selain latihan-latihan fisik di atas, kita juga dapat melakukan latihan daya tahan tubuh. Misalnya lari jarak menengah dengan waktu tertentu. Adapun manfaat latihan daya tahan tubuh antara lain membakar kalori, meningkatkan stamina, dan meningkatkan sistem sirkulasi dan kerja jantung.

D. Latihan Berkelanjutan untuk Meningkatkan Kebugaran

Segala sesuatu jika dilakukan secara sungguh-sungguh dan terencana akan menghasilkan hasil yang maksimal. Demikian juga dengan latihan untuk menjaga kebugaran tubuh. Kunci utamanya adalah melakukan latihan dengan teratur dan peningkatan beban latihan secara bertahap.

Untuk meningkatkan kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan latihan berbentuk sirkuit. Caranya adalah membentuk pos-pos dengan menentukan gerakan dalam pos tersebut. Misalnya.

- Pos I melakukan gerakan push up sebanyak 8 kali
- Pos II melakukan gerakan sit up sebanyak 8 kali
- Pos III melakukan gerakan pull up sebanyak 5 kali
- Pos IV melakukan gerakan menggendong teman dengan menempuh jarak 5 meter

Perlu diingat, untuk melakukan latihan sirkuit harus memerhatikan kemampuan. Jika tidak mampu dapat mengurangi jumlah gerakan atau hitungan.

Rangkuman

1. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.
2. Kesehatan dapat terwujud jika kita menjaga kesehatan tubuh.
3. Sikap hidup sehat untuk menjaga kondisi kesehatan antara lain sebagai berikut.
   a. Mengonsumsi makanan sehat
   b. Mandi dua kali sehari
   c. Menjaga kebersihan tangan, kaki, dan rambut
   d. Istirahat yang cukup
   e. Berolahraga
4. Latihan peregangan untuk menghindari terjadinya cedera ketika melakukan olahraga.
5. Kebugaran jasmani dapat dilatih dengan berbagai latihan fisik seperti push up, sit up, pull up, dan menggendong teman

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Makanan sehat adalah makanan yang ....
   a. mahal
   b. mewah
   c. enak
   d. mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh
2. Berikut ini sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan, **kecuali** ....
   a. mengonsumsi makanan sehat
   b. mengonsumsi makanan mewah
   c. berolahraga
   d. menjaga kebersihan tangan dan kaki

3.

Gambar di samping adalah gerakan peregangan otot ....

a. kaki
b. tangan
c. leher
d. punggung

4. Melatih kekuatan otot perut dengan gerakan ....
   a. sit up
   b. push up
   c. pull up
   d. back up

5.

Gambar di samping untuk melatih otot ....

a. kaki
b. lengan
c. perut
d. leher

6. Salah satu manfaat latihan kebugaran ....
   a. meningkatkan kekuatan
   b. menambah nafsu makan
   c. mengurangi berat badan
   d. mengisi waktu luang

7. Menggendong teman salah satu bentuk latihan ....
   a. otot kaki
   b. latihan kecepatan
   c. melemaskan otot-otot
   d. memperlancar peredaran darah

8. Untuk melatih otot, kita dapat melakukan, **kecuali** ....
   a. fitnes
   b. bekerja berat
   c. latihan di rumah
   d. tidur

9. Kekuatan otot sangat berguna untuk ....
   a. berkelahi
   b. membantu orang tua
   c. memukul teman
   d. menjaga kesehatan

10. Melakukan angkat beban secara terus menerus, dapat memperkuat otot ....
    a. tangan
    b. kepala
    c. leher
    d. kaki

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Mengapa mandi dapat membuat tubuh kita sehat?
2. Jelaskan langkah-langkah push-up!
3. Jelaskan langkah-langkah sit-up!
4. Apakah tujuan latihan peregangan dan pelemasan otot?
5. Sebutkan langkah-langkah peregangan otot leher!

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

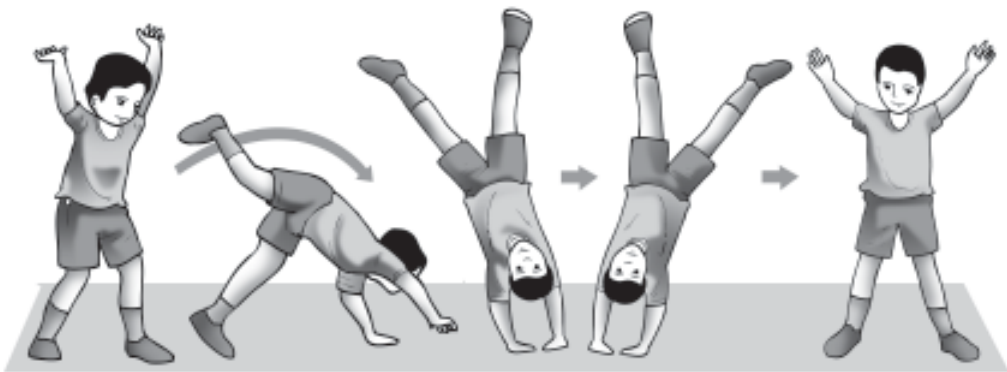
1. Praktikkan gerakan push up sebanyak 8 hitungan.
2. Praktikkan gerakan sit up sebanyak 8 hitungan.
3. Praktikkan gerakan menggendong teman dengan jarak tempuh 5 meter

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

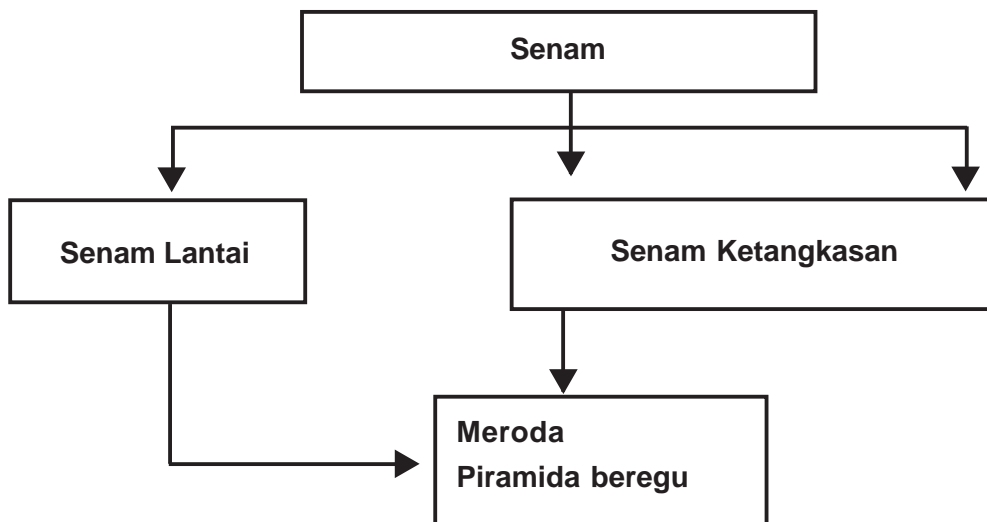
Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

12 Senam II

Gambar 12.1 Gerakan meroda
Sumber: Penerbit

Olahraga senam memiliki beberapa cabang. Salah satunya adalah senam ketangkasan. Senam ketangkasan terdiri atas berbagai macam gerakan. Gerakan meroda merupakan senam ketangkasan yang memerlukan latihan teratur. Bagaimana cara melakukan gerakan meroda? Untuk mengetahui jawabannya simaklah pelajaran berikut ini.

Peta Konsep

Kata kunci

Senam
Gymnastic
Senam lantai
Senam ketangkasan
Meroda

Motivasi Belajar

Kamu telah mempelajari gerak dasar senam lantai dan senam ketangkasan. Dalam bab ini merupakan kelanjutannya. Gerakan latihan ketangkasan mengambil dari gerakan dasar.

A. Sejarah dan Rangkaian Senam

- **Sejarah Senam**

Senam atau gymnastic merupakan suatu latihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh.

Istilah senam muncul dari kata Yunani (*gymnos* yang berarti telanjang). Senam pertama kali muncul di masyarakat perbudakan. Senam ditujukan untuk mempercantik diri.

Pada zaman modern saat ini, senam menjadi pilihan dalam suatu cabang olahraga. Tak jarang, senam dilakukan untuk melangsingkan tubuh.

Dalam senam ini terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Organisasi senam tingkat nasional adalah Persani singkatan dari Persatuan senam Indonesia

Tujuan senam di sekolah adalah:

- meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru,
- memperbaiki penampilan karena setiap gerakan dibuat untuk membuat mengencangkan dan membentuk otot beberapa bagian tubuh tertentu antara lain pinggul, paha, pinggang, perut, dada, pinggang, lengan, dan kaki.

B. Meroda

Gambar 12.2 Meroda
Sumber: Penerbit

Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Kemampuan *hand-stand* merupakan syarat sebelum mempelajari meroda.

Gerakannya adalah sebagai berikut:

Gerakan awal

- Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan dibuka sejajar dengan bahu.
- Pandangan ke samping kiri, kalau melakukan gerakan ke kiri, atau sebaliknya.
- Telapak tangan menghadap ke atas.

Gerakan Utama

- Jatuhkan tangan kiri ke lantai, angkat kaki kanan ke atas perlahan-lahan, waktu tangan kiri dijatuhkan tangan kanan mengikuti arah jatuh tangan kiri tanpa merubah posisi. Kedua tangan tetap lurus terbuka sewaktu melakukan gerakan.
- Apabila tangan kanan telah sampai lantai, maka kaki kiri diangkat ke atas mengikuti kaki kanan.
- Setelah kaki kanan menyentuh lantai maka tangan kiri diangkat ke atas, kemudian saat kaki kiri menyentuh lantai maka tangan kanan diangkat dari lantai.

Gerakan Akhir

- Kembali ke sikap semula dengan tangan tetap terbuka ke samping dan pandangan lurus.
- Gerakan diulang-ulang lihat gambar.

C. Piramida Beregu

Senam ketangkasan dapat pula dilakukan secara berpasangan/kelompok. Misalnya dengan cara membuat piramida. Gerakan piramida beregu dilakukan paling sedikit 3 anak satu atau dua anak menjadi tumpuan, anak yang lain menaiki paha temannya untuk membuat piramida. Hal ini dapat berguna untuk:

Gambar 12.3 Piramida beregu
Sumber: Penerbit

1. meningkatkan kerja sama dalam kelompok;
2. mengembangkan kemampuan gerak keseimbangan dan kekuatan;

3. menambah kegiatan inti atau penutup yang menyenangkan bagi peserta.

Piramida dapat dilakukan mulai dari dua orang, tiga orang, atau lima orang. Tentu saja bentuk piramidanya akan berbeda-beda. Namun gerakan ini harus dilakukan secara hati-hati dan dengan pemanasan yang matang serta jumlah peserta yang tepat.

Rangkuman

1. Senam atau gymnastic merupakan suatu latihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh.
2. Senam berasal dari kata Yunani (*gymnos* yang berarti telanjang).
3. Dalam senam ini terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.
4. Organisasi senam tingkat nasional adalah Persani singkatan dari Persatuan Senam Indonesia.
5. Tujuan senam di sekolah
   a. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
   b. Memperbaiki penampilan karena setiap gerakan dibuat untuk membuat mengencangkan dan membentuk otot beberapa bagian tubuh tertentu antara lain pinggul, paha, pinggang, perut, dada, lengan, dan kaki.
6. Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah).
7. Manfaat gerakan piramida beregu adalah:
   - Meningkatkan kerjasama dalam kelompok.
   - Mengembangkan kemampuan gerak keseimbangan dan kekuatan.
   - Menambah kegiatan inti atau penutup yang menyenangkan bagi peserta.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Gerakan melompat-lompat di tempat melatih ....
   a. kekuatan
   b. keseimbangan
   c. kelenturan
   d. kecepatan
2. Lompat dan berputar ke arah sebaliknya sangat membutuhkan ....
   a. kecepatan
   b. kelenturan
   c. keseimbangan
   d. ketepatan
3. Salah satu dasar senam lantai adalah ....
   a. handspring
   b. roll
   c. split
   d. meroda
4. Melompat dengan posisi jongkok sangat membutuhkan ....
   a. kecepatan
   b. kelenturan
   c. keseimbangan
   d. ketepatan
5. Nama lain dari senam ....
   a. gymnastic
   b. roll
   c. kelenturan
   d. handspring

6. Hal ini yang dibutuhkan dalam senam, **kecuali** ....
   a. kecepatan
   b. kelenturan
   c. keseimbangan
   d. kehebatan
7. Negara yang pertama kali memunculkan senam ....
   a. Yunani
   b. Inggris
   c. Arab Saudi
   d. Indonesia
8. Tujuan senam di sekolah, **kecuali** ....
   a. meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
   b. memperbaiki penampilan
   c. mempercantik diri
   d. mengisi waktu luang
9. Yang harus kita lakukan sebelum melakukan senam adalah ....
   a. pendinginan
   b. pemanasan
   c. jalan-jalan
   d. makan
10. Persatuan Senam Indonesia disingkat ....
    a. Persani
    b. Persib
    c. Persita
    d. Persik

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apa tujuan melakukan senam pada zaman dahulu?
2. Apa tujuan belajar senam di sekolah?
3. Apa singkatan Persani?
4. Terangkan rangkaian meroda!
5. Mengapa harus melakukan piramida beregu?

Evaluasi Psikomotor

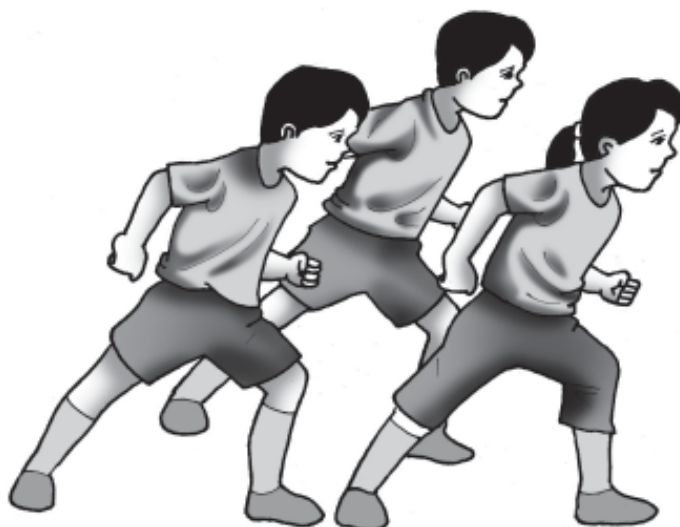
Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Praktikkan gerakan meroda
2. Praktikkan gerakan piramida beregu

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

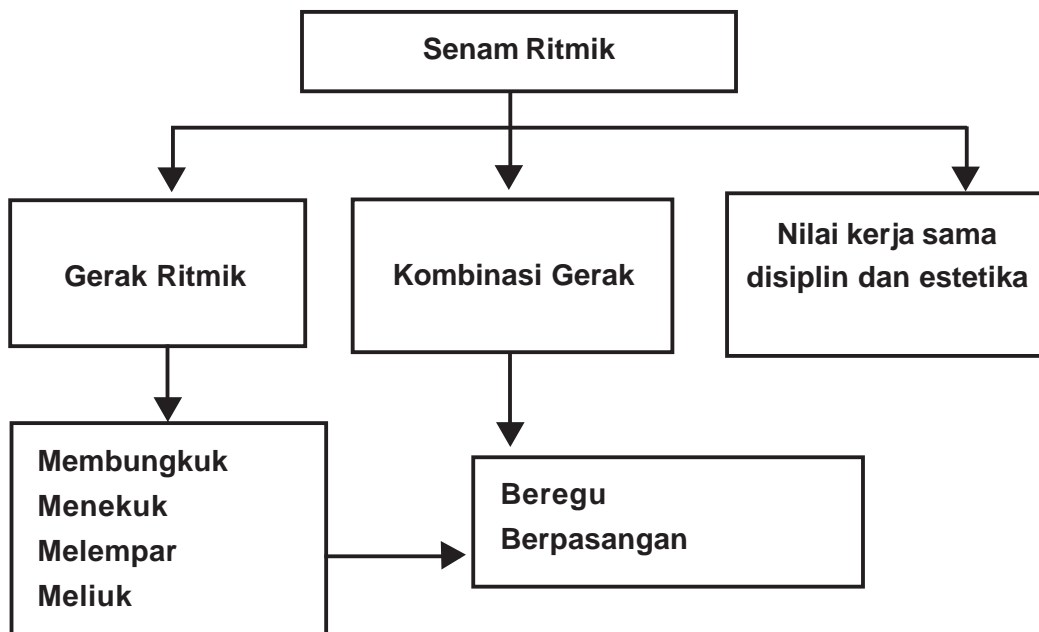
Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

13 Senam Ritmik

Gambar 13.1 Gerakan senam ritmik
Sumber: Penerbit

Senam ritmik merupakan latihan gerak yang disesuaikan dengan irama. Gerak dasar ritmik dapat membungkuk, menekuk, melempar, dan meliuk. Dari gerakan dasar ini dapat digabungkan menjadi gerak yang indah. Dalam pelaksanaan gerak ritmik dapat dilakukan dengan cara bergerak di tempat atau berpindah tempat. Bagaimana cara melakukan gerak dasar ritmik membungkuk, menekuk, dan meliuk dengan benar?

Peta Konsep

Senam Ritmik
Gerak Ritmik
Kombinasi Gerak
Nilai kerja sama disiplin dan estetika
Membungkuk
Menekuk
Melempar
Meliuk
Beregu
Berpasangan

Kata kunci
Ritmik
Kombinasi
Membungkuk
Menekuk
Melempar
Meliuk

Motivasi Belajar

Gerak ritmik merupakan latihan gerak yang berirama. Gerakan disesuaikan dengan irama musik atau lagu. Keindahan dan keserasian gerak merupakan hal utama dan penting. Ayo, simaklah pelajaran berikut.

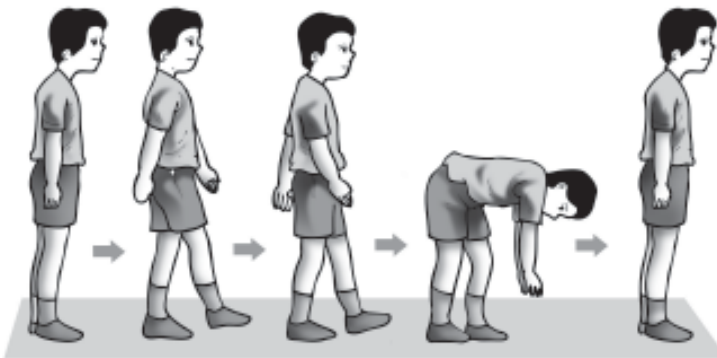
A. Gerak Dasar Ritmik

1. Gerak Dasar Membungkuk

Sikap awal : Berdiri tegak, kedua kaki sejajar, jarak kurang lebih 10 cm. Kedua tangan bebas di samping badan.

Hitungan 1 : Langkah kaki kiri ke depan/maju.

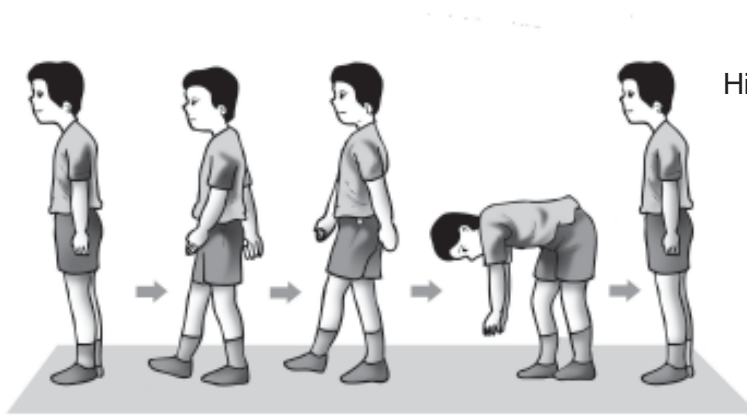
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan dan letakkan sejajar dengan kaki kiri tetapi lebih ke depan.

Hitungan 3 : Bungkukkan badan dan tegak kembali seterusnya dilakukan sampai hitungan ke-8. Pada hitungan ke-8 kembali ke posisi awal.

Gambar 13.2 Gerak dasar membungkuk
Sumber: Penerbit

2. Gerak Dasar Menekuk

Sikap awal : Berdiri tegak, kedua kaki sejajar dengan jarak kurang lebih 10 cm. Kedua tangan bebas di samping badan.

Hitungan 1 : Langkah kaki kiri ke belakang/mundur.

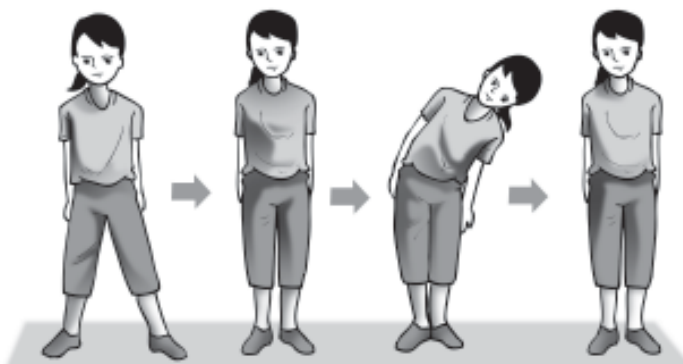
Hitungan 2 : Langkahkan kaki kanan ke belakang/mundur dan letakkan sejajar dengan kaki kiri tetapi lebih ke belakang.

Gambar 13.3 Gerak dasar menekuk
Sumber: Penerbit

Hitungan 3 : Tekuk badan dan tegak kembali seterusnya dilakukan sampai hitungan ke-8. Pada hitungan ke-8 kembali ke posisi awal.

3. Gerak Dasar Melempar

Sikap awal : Berdiri tegak, kedua kaki sejajar, tangan bebas di samping badan.
Hitungan 1 : Langkah kaki kiri ke samping kiri.
Hitungan 2 : Menyusul langkahkan kaki kanan ke samping kiri rapat dengan kaki kiri. Lakukan hingga hitungan ke-8.
Hitungan 8 : Kembali ke sikap awal.

4. Gerak Dasar Meliuk

Sikap awal : Berdiri tegak, kedua kaki sejajar, tangan bebas di samping badan.
Hitungan 1 : Langkah kaki kiri ke samping kanan.
Hitungan 2 : Menyusul langkahkan kaki kiri ke samping kanan rapat dengan kaki kanan. Lakukan hingga hitungan ke-8.
Hitungan 3 : Liukkan badan dan tegak kembali.
Hitungan 8 : Kembali ke sikap awal.

Gambar 13.4 Gerak dasar meliuk
Sumber: Penerbit

B. Kombinasi Gerak dengan Jalan dan Lompat

Ikuti nyanyian berikut dengan gerak ritmik

Burung kakatua
Hinggap di jendela
Nenek sudah tua
Giginya tinggal dua
Clap dum...clap dum....clapdum la...la...la....
Burung kakatua

Ulangi 2X
Irama ini akan menjadi ketukan dalam setiap gerak kita

Langkah dasar di tempat
Sikap awal : berdiri tegak kedua kaki sejajar.
Hitungan 1 : langkah kaki kiri ke depan diikuti pemindahan berat badan.
Hitungan 2 : langkah kaki kanan serong ke depan, melebar ke sisi kiri.
Hitungan 3 : rapatkan kaki kiri ke kanan.
Hitungan 4 : langkah kaki kanan ke belakang/mundur.
Hitungan 5 : langkah kaki kiri serong ke sebelah kiri.
Hitungan 6 : rapatkan kaki kanan ke kiri.
Langkah jalan
Sikap awal : berdiri tegak kedua kaki sejajar.
Hitungan 1 : langkah kaki kiri ke depan diikuti pemindahan berat badan.
Hitungan 2 : langkah kaki kanan serong ke depan, melebar ke sisi kiri.
Hitungan 3 : bungkukkan badan dan tegak kembali.
Hitungan 4 : langkah kaki kanan ke depan.
Hitungan 5 : langkah kaki kiri serong ke sebelah kiri.
Hitungan 6 : lempar badan ke samping kanan dan kiri.

Langkah lompat

Sikap awal : berdiri tegak kedua kaki sejajar.

Hitungan 1 : langkah kaki kiri ke depan diikuti pemindahan berat badan.

Hitungan 2 : langkah kaki kanan serong ke depan, melebar ke sisi kiri.

Hitungan 3 : tekuk badan dan tegak kembali.

Hitungan 4 : langkah kaki kanan ke belakang/mundur.

Hitungan 5 : langkah kaki kiri serong ke sebelah kiri.

Hitungan 6 : liukkan badan.

Rangkuman

1. Gerakan dasar ritmik; meliuk, melempar, membungkuk, dan menekuk
2. Tujuan senam ritmik adalah untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak.
3. Hitungan dalam gerakan ritmik sampai hitungan ke delapan.
4. gerak senam ritmik dapat dilakukan dengan cara bergerak di tempat dan berpindah tempat.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Gerak dasar ritmik, **kecuali** ....
   a. membungkuk
   b. menekuk
   c. menendang
   d. meliuk

2. Tujuan senam ritmik, **kecuali** ....
   a. untuk menyalurkan rasa seni
   b. rasa keindahan
   c. untuk membina dan meningkatkan seni gerak
   d. mengisi waktu luang
3. Perbedaan senam ritmik dengan senam lainnya ....
   a. irama
   b. gerakan
   c. tujuan
   d. latihan
4. Perbedaan langkah dasar mundur, di tempat dan maju terdapat pada hitungan ....
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4
5. Bila kaki kanan serong ke kiri, maka berat badan berada pada kaki ....
   a. kiri
   b. kanan
   c. kedua kaki
   d. tidak bertumpu
6. Kesalahan dalam senam ritmik adalah ....
   a. kurang serasi dengan irama
   b. tidak tahu irama
   c. tidak paham liriknya
   d. tidak melakukan gerak
7. Persatuan senam seluruh Indonesia disebut ....
   a. Persani
   b. PASI
   c. PABSI
   d. PSSI
8. Gerak langkah biasa disebut juga ....
   a. jalan
   b. looppass
   c. brytekpass
   d. pass
9. Langkah dasar senam ritmik, **kecuali** ....
   a. di tempat
   b. mundur
   c. maju
   d. diam

10. Gerak hitungan untuk lagu ’burung kakatua’ dalam senam irama adalah ....
    a. 4 c. 6
    b. 5 d. 8

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Jelaskan cara meliuk pada senam ritmik!
2. Apa tujuan senam ritmik?
3. Apa perbedaan senam ritmik dengan senam lainnya?
4. Bagaimana gerak melempar?
5. Buatlah gerak ritmik untuk lagu mars!

Evaluasi Psikomotor

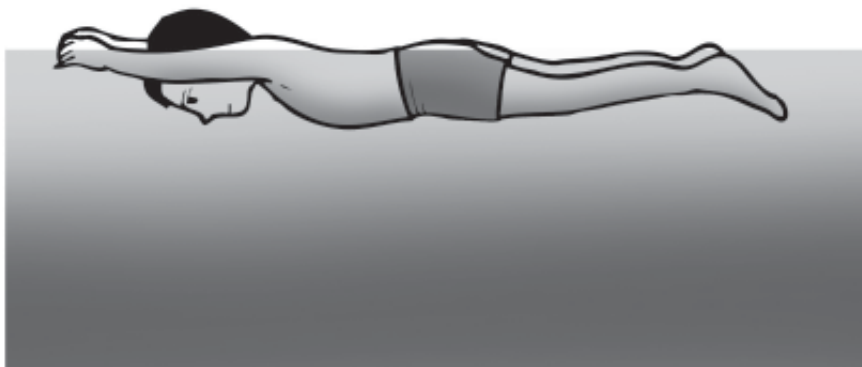
Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Praktikkan gerak dasar membungkuk dalam senam ritmik
2. Praktikkan gerak dasar menekuk dalam senam ritmik
3. Praktikkan gerak dasar meliuk dalam senam ritmik

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

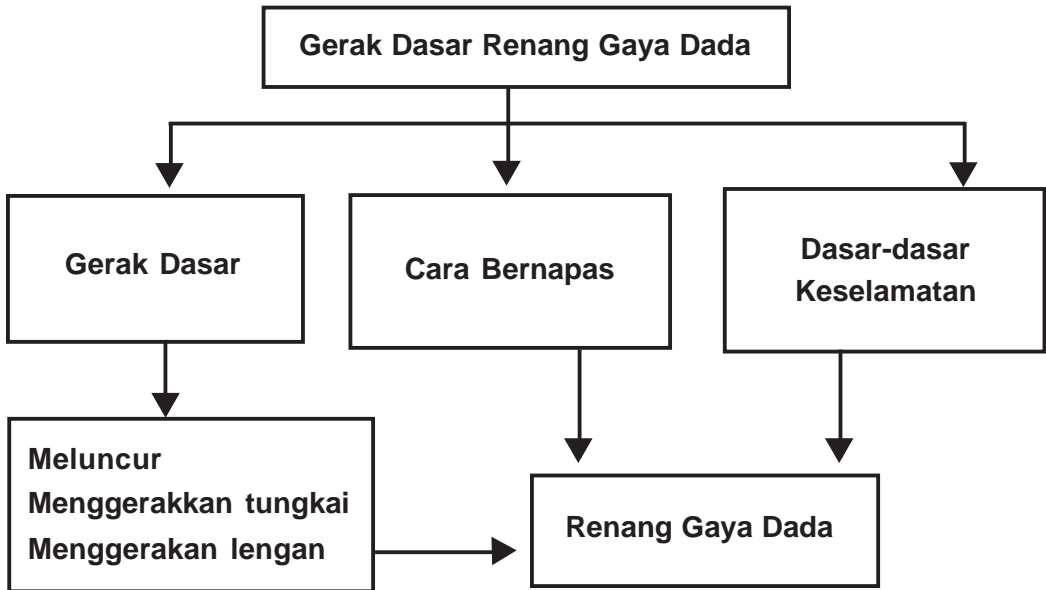
Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

14 Renang Gaya Dada

Gambar 14.1 Renang
Sumber: Penerbit

Tahukah kamu macam-macam gaya renang? Renang memiliki bermacam-macam gaya yang salah satunya adalah gaya dada. Agar dapat melakukan renang gaya dada dengan baik, kamu harus menguasai teknik dasarnya. Bagaimana teknik dasar renang gaya dada? Untuk mengetahui jawabannya ayo pelajari materi berikut ini dengan saksama.

Peta Konsep

Kata kunci

Renang
Gaya Dada
Swimming
Air
Meluncur
Pernapasan

Motivasi Belajar

Renang gaya dada merupakan bentuk renang yang paling banyak digunakan untuk pertandingan maupun menolong orang. Menurut sejarah renang gaya dada merupakan bentuk renang paling tua.

Walaupun bentuk renang ini yang pertama kali diperlombakan, renang gaya dada dianggap teknik paling mudah dan rileks, sehingga banyak orang yang menggunakan gaya ini ketika berekreasi. Lantas bagaimana teknik renang gaya dada? Mari kita pelajari bersama!

A. Teknik Dasar Renang Gaya Dada

1. Posisi tubuh

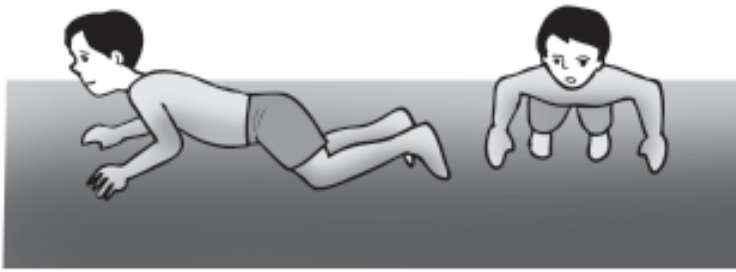
a) Posisi tubuh lurus merentang mendatar pada permukaan air
b) Kepala diangkat lebih tinggi daripada bahu, untuk mengendalikan posisi badan
c) Kedua lengan dan tangan lurus ke depan
d) Telapak tangan menghadap ke bawah
e) Kedua tungkai diluruskan ke belakang

Gambar 14.2 Gerakan lengan
Sumber: Penerbit

2. Gerakan lengan

a) Kedua tangan menjulur ke depan, putarkan pergelangan tangan sehingga jari tangan ke bawah
b) Tekuk sikut sedikit dan angkat dagu pada saat melakukan tarikan
c) Setiap gerak menarik, dilakukan setengah lengan

3. Gerakan tungkai

a) Gerakan tungkai diawali dengan membengkok-kan paha, lutut, dan sendi kaki
b) Putarkan pergelangan kaki keluar
c) Luruskan kedua lutut dan tekanlah air
d) Rapatkan kembali kedua tungkai hingga lurus dengan permukaan air

Gambar 14.3 Teknik pengambilan napas
Sumber: Penerbit

4. Gerakan ambil napas

a) Dorong dan angkat dagu hingga permukaan air untuk pengambilan napas
b) Pengambilan selama setengah detik
c) Masukkan kembali muka ke dalam air
d) Tahanlah napas dan keluarkan napas selama melakukan luncuran

5. Gerakan koordinasi lengan, tungkai, dan napas

a) Posisi telungkup terapung
b) Menarik lengan dan angkat dagu ke atas
c) Lakukan pengambilan napas
d) Masukkan muka ke dalam air
e) Luruskan tubuh saat terjadi luncuran, pertahankan luncuran agak lama sambil membuang napas

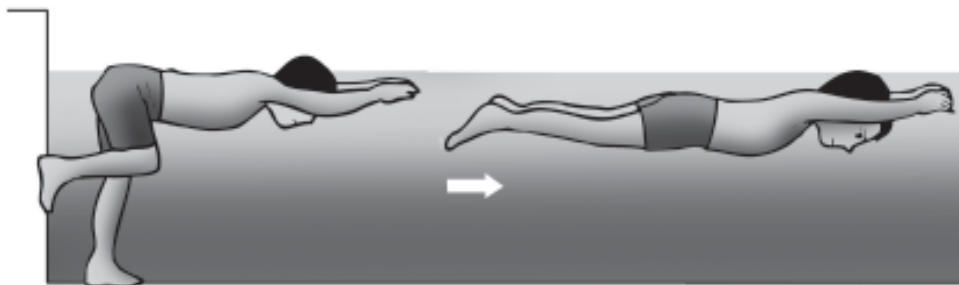
B. Pembelajaran Teknik Renang Gaya Dada

1. Gerakan Meluncur

Salah satu teknik dasar dalam olahraga renang adalah gerakan meluncur. Gerakan meluncur bermanfaat untuk melatih keseimbangan tubuh di permukaan air. Pada dasarnya gerakan meluncur renang gaya dada sama dengan gerakan meluncur renang gaya bebas. Dalam melakukan gerakan meluncur posisi tubuh harus sejajar dengan permukaan.

Gerakan meluncur dapat dilatih dengan cara-cara berikut.

a. Berdiri di dalam kolam dengan ketinggian air setinggi dada.
b. Badan berdiri membelakangi kolam.
c. Kaki kanan ditekuk/menumpu pada dinding kolam.
d. Kedua tangan diluruskan ke depan.

e. Tolakkan kaki yang menumpu pada dinding kolam sekuat-kuatnya sehingga badan meluncur ke depan.
f. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.

Gambar 14.4 Gerakan meluncur
Sumber: Penerbit

2. Belajar Gerak Lengan

a) Tahap persiapan
Posisi telungkup terapung, muka di dalam air
b) Tahap pelaksanaan
- Ujung jari tengah mengarah ke bawah luar
- Sikut lebih tinggi dari tangan
- Sikut bengkok kira-kira 90°
- Angkat dagu pada saat lengan menarik air, dan lakukan pengambilan napas

c) Tahap gerak lanjut
Luncuran panjang dan buang napas

3. Belajar Gerak Dasar Kaki

a) Tahap persiapan
Posisi luncuran lurus telungkup
b) Tahap pelaksanaan
- Ujung jari tengah mengarah ke bawah luar
- Tarik tangan, angkat kepala, kaki diangkat
- Pergelangan kaki diputar ke luar
- Tangan di bawah dagu kaki bergerak ke luar
- Muka dimasukkan ke air, tungkai didorongkan kedua tangan diluruskan ke depan

c) Tahap gerak lanjut
Luncuran panjang, buang napas

3. Belajar Gerak Dasar Mengambil Napas

a) Tahap persiapan

Posisi lurus telungkup

Leher ditekuk, dagu dan leher kena air

b) Tahap pelaksanaan

- Ambil napas melalui mulut
- Muka kena air setinggi telinga
- Buang napas melalui mulut dan hidung
- Mendorong dagu ke depan untuk mengambil napas dari depan (bukan mengangkat kepala)
- Memutar kepala untuk mengambil napas dari samping (bukan mengangkat kepala)

c) Tahap gerak lanjut

Gerak dilakukan secara berirama dan terus menerus

4. Koordinasi Gerak Gaya Dada

a) Satu gerakan kaki satu gerakan tangan

Latihan ini terlebih dulu tanpa melakukan gerakan ambil napas. Apabila sudah kelihatan bagus, lakukan gerakan ini dengan pengambilan napas. Lakukan latihan ini hingga kalian bisa mencapai 10 sampai 15 meter dengan irama dan koordinasi yang baik.

b) Dua gerakan tangan satu gerakan kaki

Lakukan dua gerakan tangan, lanjutkan dengan satu gerakan kaki. Lakukan latihan ini tanpa terlebih dahulu mengambil napas. Apabila sudah kelihatan bagus, lakukan gerakan ini dengan pengambilan napas. Lakukan latihan ini hingga kalian bisa mencapai 15 meter dengan irama dan koordinasi yang baik.

C. Dasar-dasar Keselamatan di Air

Di mana pun kita berada harus menaati peraturan yang ada. Demikian juga ketika kita berada di kolam renang. Berikut ini beberapa hal yang harus kita perhatikan ketika berada di kolam renang.

1. Memakai pakaian khusus untuk renang.

2. Lakukan pemanasan sebelum berenang.
3. Perhatikan instruksi guru.
4. Menjaga kebersihan kolam renang.
5. Jangan bercanda di tepi kolam renang.
6. Jika belum mahir berenang berlatihlah di kolam yang dangkal.
7. Berenang sesuai kemampuan, jangan mencoba di luar batas kemampuan.
8. Berenanglah bersama orang lain yang mampu memberi pertolongan jika diperlukan.
9. Selesai berenang mandilah dengan air bersih.

Rangkuman

1. Renang gaya dada merupakan bentuk renang yang paling banyak digunakan untuk pertandingan maupun menolong orang.
2. Teknik gaya dada
   a. Posisi tubuh
   b. Gerakan lengan
   c. Gerakan tungkai
   d. Gerakan ambil napas
   e. Gerakan koordinasi lengan, tungkai, dan napas
3. Pembelajaran teknik renang gaya dada
   a. Gerakan meluncur
   b. Belajar gerak lengan
   c. Belajar gerak dasar kaki
   d. Belajar gerak dasar mengambil napas
   e. Koordinasi gerak gaya dada
4. Dasar-dasar keselamatan di air.
   a. Melakukan pemanasan sebelum berenang
   b. Jangan bercanda di kolam renang
   c. Jika belum mahir berenanglah di tempat yang dangkal

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar di bawah ini!

1. Renang yang paling banyak digunakan oleh orang adalah ....
   a. gaya dada
   b. gaya kupu-kupu
   c. gaya bebas
   d. gaya punggung

2. Untuk penyelamatan di air, maka kita harus bisa ....
   a. renang
   b. membeli kapal selam
   c. membeli peralatan renang
   d. membuat kolam renang

3. Untuk bisa renang gaya dada, maka kita harus bisa teknik ....
   a. gerak lengan
   b. gerak dasar kaki
   c. gerak dasar mengambil napas
   d. berjalan di air

4. Awalan renang dengan meluruskan badan telungkup, **kecuali** ....
   a. gaya dada
   b. gaya kupu-kupu
   c. gaya bebas
   d. gaya punggung

5. Kita dianjurkan bisa renang, **kecuali** ....
   a. penyelamatan di air
   b. mengisi waktu luang
   c. memperlancar peredaran darah
   d. menyehatkan tubuh
6. *Back Crawl Stroke* adalah nama lain dari gaya ....
   a. punggung
   b. dada
   c. bebas
   d. kupu-kupu
7. Yang harus diperhatikan dalam renang gaya punggung, **kecuali** ....
   a. posisi badan
   b. gerakan kepala
   c. gerakan kaki
   d. gerakan lengan
8. Sebelum berenang, sebaiknya melakukan ....
   a. peregangan otot
   b. mandi dulu
   c. pendinginan
   d. lari-lari
9. Setelah melakukan renang, kita harus, **kecuali** ....
   a. basuh mata agar jauh dari kotoran
   b. jika telinga kemasukan air, meloncat-loncat agar diusahakan air bisa keluar
   c. keringkan pakaian renang di tempat yang teduh atau tidak panas
   d. jalan-jalan
10. Gerakan meluncur pada renang harus memerhatikan, **kecuali** ....
    a. posisi badan
    b. posisi kaki
    c. posisi tangan
    d. posisi kepala

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apa manfaat renang bagi tubuh?
2. Apa yang dilakukan sebelum dan sesudah berenang?
3. Sebutkan 4 gaya renang!
4. Jelaskan teknik renang gaya dada!
5. Jelaskan koordinasi gerak pada gaya dada!

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan (penilaian proses) dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan meluncur.
2. Coba praktikkan renang gaya dada.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

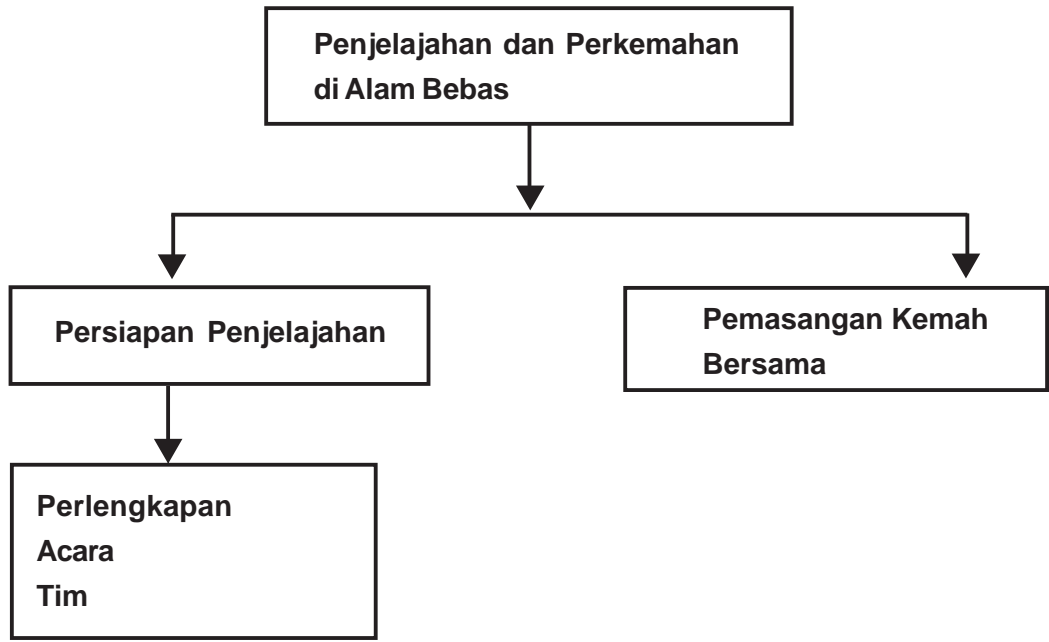
Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek yang dinilai, meliputi: kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab 15

Penjelajahan dan Perkemahan di Alam Bebas

Gambar 15.1 Suasana perkemahan
Sumber: Penerbit

Tentu kamu pernah mengikuti kegiatan perkemahan dalam pramuka. Berkemah merupakan kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan berkemah bertujuan untuk lebih mengenal alam, memupuk rasa percaya diri, dan kerja sama. Selain itu, dengan berkemah akan memperoleh pengalaman yang menarik. Hal-hal apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum berkemah? Untuk mengetahui jawabannya ayo, pelajari materi berikut ini.

Jelajah
Kemah
Aktivitas
Alam bebas
Penjelajahan

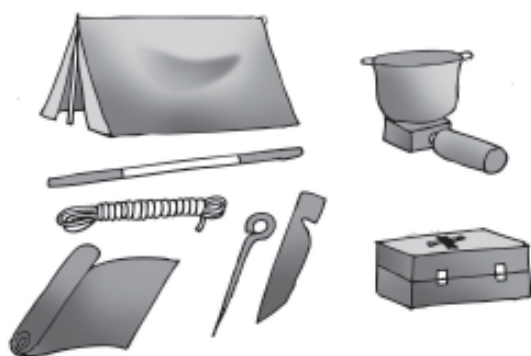
Motivasi Belajar

Kalian tentu sering mendengar kata 'berkemah'. Ya, kata ini sangat lekat dengan kepramukaan ataupun pecinta alam. Berkemah di alam bebas sering dilakukan oleh orang yang hobinya penjelajah. Lantas apa yang harus dipersiapkan manakala kita ingin berkemah?

A. Berkemah

Aktivitas berkemah di sekolah bisa jadi tidak pernah ada, tanpa adanya ekstrakurikuler pramuka. Pramuka sangat erat kaitannya dengan kemah, menjelajah, dan keterampilan ataupun ketangkasan seseorang.

Untuk merencanakan sebuah kegiatan perkemahan, setidaknya kita melakukan perencanaan yang matang agar tidak terjadi sesuatu yang tidak kita inginkan. Dalam perencanaan kegiatan perkemahan baik itu diselenggarakan oleh pramuka ataupun kita dan rekan-rekan, setidaknya kita memerhatikan beberapa hal:

1. hari dan tanggal berkemah,
2. tempat atau lokasi berkemah,
3. anggota/siapa saja yang berkemah,
4. acara dari perkemahan tersebut,
5. jadwal kegiatan, menjadikan kemah lebih mengasyikkan,
6. biaya,
7. transportasi,
8. akomodasi/perlengkapan yang harus dibawa saat berkemah.

Gambar 15.2 Peralatan kemah
Sumber: Penerbit

1. Perlengkapan Berkemah

Apabila kedelapan hal tadi sudah diperhitungkan secara matang, maka kita harus menyiapkan perlengkapan untuk berkemah. Perlengkapan ini terbagi menjadi 2; perlengkapan individu dan kelompok.

Perlengkapan kelompok

1. Tenda
2. Tali
3. Tongkat
4. Patok
5. Tikar
6. Peralatan masak
7. Perlengkapan P3K

Sedangkan perlengkapan individu, meliputi;

1. Baju/pakaian ganti
2. Alat tulis
3. Peralatan makan
4. Peralatan mandi dan perlengkapan ibadah
5. Peralatan tidur

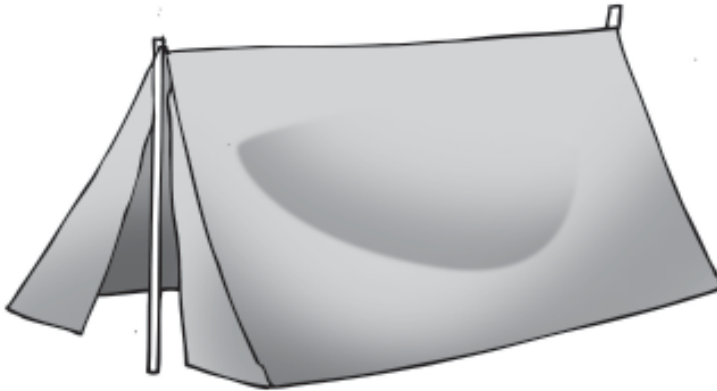
2. Mendirikan Tenda

Sebelum mendirikan tenda kita harus memerhatikan hal-hal sebagai berikut.

1. Berada di perkampungan.
2. Dekat dengan pemukiman penduduk.
3. Transportasi mudah dijangkau.
4. Ada penerangan.
5. Dekat sumber air/MCK.
6. Tersedia tempat ibadah.
7. Berada di alam bebas.
8. Tidak di tanah yang mudah longsor.
9. Banyak pohon agar udaranya sejuk.

3. Cara Mendirikan Tenda

1. Buatlah lubang untuk menancapkan dua buah tongkat.
2. Tancapkan kedua tongkat dengan jarak sesuai lebar tenda.
3. Bagian atas ada tongkat yang mengaitkan kedua tongkat.
4. Tenda dibuka bersama-sama.
5. Tenda dipasang di atas tongkat tadi.

6. Tarik tenda dengan tali ada patok yang telah disediakan.
7. Patok harus ditancap sekuat mungkin, biar tenda tidak roboh kena angin.
8. Tenda siap digunakan.

Gambar 15.3 Tenda yang telah didirikan
Sumber: Penerbit

B. Mencari Jejak

Saat berkemah, kegiatan yang paling ditunggu-tunggu adalah mencari jejak. Mencari jejak adalah menjelajah dengan petunjuk yang telah disediakan sebelumnya. Mencari jejak biasanya melewati hutan, sungai, pemukiman, perkebunan, dan lainnya.

Sebelum melakukan mencari jejak, bentuklah tim terlebih dahulu. Satu tim terdiri atas 5-10 orang. Setelah itu, tim ini akan menjelajah. Persiapan yang harus dibawa adalah tongkat kayu/bambu, tali pramuka, pluit, topi, P3K, air minum, dan jas hujan.

1. Hal-hal yang harus dilakukan dalam penjelajahan:

a. Membaca peta - Skala dan jarak - Luas bagiannya
b. Menggunakan kompas menentukan utara selatan

2. Tahap penjelajahan

a. Tahap persiapan:
   - Menyiapkan alat
   - Pendaftaran ulang
   - Pembekalan dan pengarahan

b. Tahap pemberangkatan:
   - Jumlah peserta
   - Upacara pemberangkatan
   - Tata cara pemberangkatan
   - Pelaksanaan pemberangkatan
c. Tahap Penjelajahan
   - Berjalan kaki secara berkelompok
   - Melintasi/menelusuri serta mengamati desa, perkebunan, perbukitan, persawahan, sungai, flora dan fauna serta pola kehidupan penduduknya.

C. Keterampilan Kegiatan Penjelajahan

1. Membaca peta
2. Menggunakan kompas

Cara menggunakan kompas:

Hamparkan peta di tanah dan letakkan kompas di atas peta dengan poros magnetik utara selatan sesuai arah tepat dengan jarum kompas.

3. Menentukan skala dan jarak
4. Menentukan arah

Cara menentukan arah pada penjelajahan:

1. Dengan kompas, jarum kompas senantiasa menunjuk arah utara magnetis. Kita dapat menentukan arah utara magnetis. Kita dapat menentukan arah-utara selatan.
2. Dengan melihat matahari:
   a. Pukul 6.00 matahari di timur
   b. Pukul 9.00 matahari di timur laut
   c. Pukul 12.00 matahari di utara
   d. Pukul 15.00 matahari di barat laut
   e. Pukul 18.00 matahari di barat

Rangkuman

1. Berkemah adalah aktivitas di alam bebas dengan menggunakan tenda.
2. Manfaat berkemah adalah melatih untuk mandiri, mengagumi ciptaan Tuhan.
3. Penjelajahan artinya suatu perjalanan dengan berjalan kaki yang diikuti dengan permainan atau petualangan.

4. Manfaat penjelajahan adalah dapat mengetahui jumlah penduduk, mata pencaharian, agama yang dianut masyarakat, sekolah atau pesantren dan yayasan yang ada di lingkungan tersebut, keadaan kesehatan dan kemampuan sosial penduduk.
5. Hal-hal yang harus dilakukan dalam penjelajahan:
   a. Membaca peta - Skala dan jarak - Luas bagiannya
   b. Menggunakan kompas menentukan utara selatan
6. Perlengkapan berkemah: tongkat kayu/bambu, tali pramuka, sarung tangan, pluit, topi, sepatu karet. Alat tulis, P3K, air minum, dan jas hujan.
7. Tahap penjelajahan: persiapan, pemberangkatan, penjelajahan.
8. Keterampilan penjelajahan: membaca peta, kompas, menentukan skala, menentukan arah.

Ayo, Melatih Kemampuan

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar di bawah ini!

1. Berkemah artinya ....
   a. perjalanan
   b. membuka hutan
   c. mencari kesibukan
   d. mendirikan tenda
2. Manfaat kemah adalah ....
   a. dapat melatih hidup mandiri,
   b. dapat mengetahui mata pencaharian,
   c. dapat mengetahui agama yang dianut masyarakat,
   d. tidak untuk mengetahui keadaan kesehatan dan kemampuan sosial penduduk
3. Membaca kompas adalah untuk mencari tahu ....
   a. jarak
   b. arah
   c. waktu
   d. ketinggian

4. Peta sangat berguna dalam menjelajah, yaitu untuk mengetahui ....
   a. jarak
   b. arah
   c. lokasi
   d. ketinggian
5. Skala 1 : 100, artinya ....
   a. setiap 1 sentimeter dalam peta sama dengan 100 m dalam lokasi
   b. setiap 1 sentimeter dalam peta sama dengan 100 cm dalam lokasi
   c. setiap 1 meter dalam peta sama dengan 100 m dalam lokasi
   d. setiap 1 meter dalam peta sama dengan 100 km dalam lokasi
6. Perlengkapan penjelajahan, **kecuali** ....
   a. tongkat kayu/bambu
   b. tali pramuka
   c. P3K
   d. HP
7. Keterampilan penjelajahan di bawah ini, **kecuali** ....
   a. membaca peta
   b. membaca kompas
   c. menentukan skala
   d. menebang pohon
8. Tempat yang baik untuk mendirikan tenda adalah ....
   a. jauh dari pemukiman
   b. tidak terkena longsor
   c. jauh transportasi
   d. jauh dari tempat belanja
9. Tahapan menjelajah, **kecuali** ....
   a. persiapan
   b. pemberangkatan
   c. perlengkapan
   d. keterampilan
10. Bila tak ada kompas, kita menentukan arah dengan ....
   a. matahari
   b. pepohonan
   c. jarum jam
   d. feeling

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apa yang dimaksud berkemah?
2. Apa manfaat berkemah?
3. Apa perlengkapan yang harus dibawa dalam penjelajahan?
4. Sebutkan tahapan penjelajahan!
5. Bagaimana cara menentukan arah?

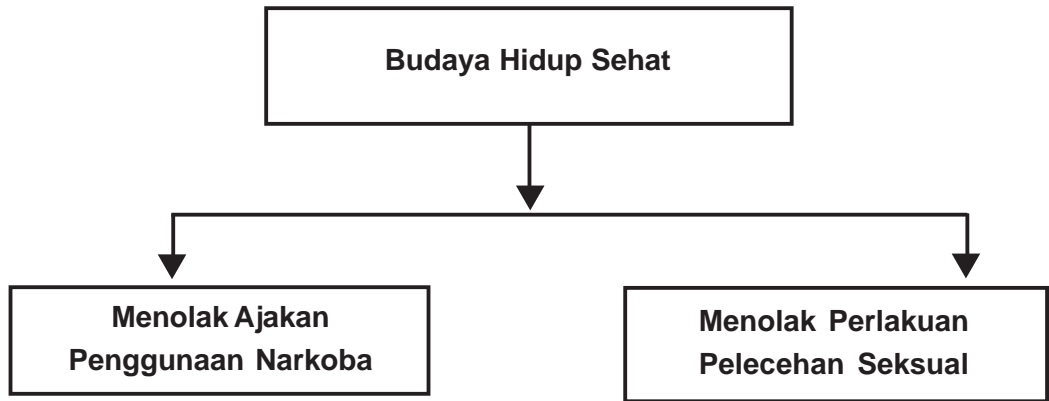
Bab

16 Budaya Hidup Sehat

Gambar 16.1 Seruan menolak narkoba
Sumber: Penerbit

Pada pelajaran 7 kita telah membahas tentang bahaya narkoba dan cara menghindarinya. Kita tahu bahwa bahaya narkoba bukan saja menggerogoti seluruh tubuh. Tetapi juga merusak mental dan keimanan. Mengapa kita harus menolak menggunakan narkoba? Untuk mengetahui jawabannya, ayo pelajari materi berikut ini.

Peta Konsep

Budaya Hidup Sehat
Menolak Ajakan Penggunaan Narkoba
Menolak Perlakuan Pelecehan Seksual

Kata kunci
Narkoba
Seksual
Pelecehan
Narkotika
Hidup sehat

Motivasi Belajar

Narkoba, seperti telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, merupakan barang haram dan terlarang untuk digunakan oleh siapa pun. Penyalahgunaan narkoba ini sangat membahayakan bagi para pemakainya. Narkoba tidak hanya menghancurkan masa depan, tetapi juga mengakibatkan kematian.

Nah, di sekitar kita tidak tertutup kemungkinan ada pengedar, pengguna, maupun pemroduksi obat terlarang ini. Nah, kita harus berhati-hati dan tahu cara menolak ajakan menjadi pemakai narkoba.

A. Menolak Ajakan Menggunakan Narkoba

Hati-hati dengan lingkungan, bisa-bisa kita terjerumus dalam dunia narkoba. Lingkungan akan mudah sekali untuk membawa orang terpengaruh narkoba. Dari bab sebelumnya, kita telah bahas tentang cara menghindari narkoba, di antaranya;

1. Katakan ”tidak” untuk narkoba

Ini adalah niat seseorang untuk tidak akan menggunakan narkoba selama hidupnya. Dalam agama, biasanya sesuatu itu dimulai dari niat. Maka dari itu, kalian harus berniat untuk tidak memakai narkoba.

2. Mendapatkan informasi tentang bahaya narkoba

Kalian harus cari tahu tentang bahaya narkoba, karena dengan tahu bahayanya kalian akan merasa enggan untuk menggunakannya. Informasi bisa diperoleh dari koran, surat kabar, televisi, dan sebagainya.

3. Berteman dengan orang yang baik

Carilah temanmu sebanyak-banyaknya, tapi yang baik-baik. Maksudnya agar lingkungan pergaulanmu jauh dari narkoba atau merokok.

4. Mengisi waktu luang dengan kegiatan positif

Padatkan aktivitasmu dengan kegiatan yang positif, seperti olahraga, belajar kelompok, atau membuat karya seni. Hal ini dimaksudkan agar kalian tidak terpikirkan untuk mencoba narkoba.

5. Menghindari rokok

Niat awal tidak akan menggunakan narkoba adalah tidak merokok. Karena di samping, membuat kita boros rokok juga membuat tubuh kita tidak sehat. Zat nikotin yang ada di dalamnya bisa menyebabkan kanker, impotensi, gangguan kehamilan, dan lainnya.

B. Menolak Perlakuan Pelecehan Seksual

Sebelum tahu bagaimana cara menolak perlakuan pelecehan seksual, kita harus tahu dulu tentang apa itu pelecehan seksual. Pelecehan seksual dapat kita artikan sebagai tindakan asusila yang dilakukan pada organ tubuh yang berkaitan dengan seksual.

Adapun cara menghindari pelecehan seksual ada beberapa hal, di antaranya;

1. Berpakaian yang sopan

Berpakaian sopan adalah memakai pakaian yang tidak menonjolkan salah satu bagian tubuh yang dapat memancing orang untuk melakukan pelecehan seksual. Dalam agama pun diajarkan untuk menutup aurat, bahkan mengenakan jilbab.

2. Hindari tempat yang sepi dan rawan kejahatan

Hindari aktivitas di tempat sepi dan rawan kejahatan. Kalaupun itu harus dilakukan, maka aktivitas itu dilakukan menunggu banyak orang.

3. Jangan bersikap manja atau genit

Jangan bersikap manja atau genit pada lawan jenis. Bersikaplah sewajarnya, baik dalam obrolan maupun gurauan.

4. Jangan mudah tergoda atau terbujuk rayuan orang lain

Hati-hati dengan orang lain. Karena kita tak tahu niatnya ke kita, apalagi kalau orang itu asing bagi kita. Kita harus waspada.

5. Berdoa kepada Tuhan yang Maha Esa

Ini adalah hal yang paling utama bagi kita. Kita harus berdoa agar kita tidak pernah mengalami pelecehan seksual.

Nah, dari kelima cara tadi, tentulah tidak sulit bagi kita untuk melakukannya. Sekarang niatlah diri kalian untuk menjadi orang yang baik bagi orang tua, masyarakat, dan bangsa. Minimal tidak mengonsumsi narkoba ataupun melakukan tindakan pelecehan seksual.

Rangkuman

1. Narkoba adalah narkotik dan obat-obat berbahaya.
2. Cara menghindari narkoba sebagai berikut.
   a. Katakan ”tidak” untuk narkoba

b. Mendapatkan informasi cukup tentang bahaya narkoba
   c. Berteman dengan orang yang baik
   d. Menghindari rokok
3. Pelecehan seksual dapat kita artikan sebagai tindakan asusila yang dilakukan pada organ tubuh yang berkaitan dengan seksual.
4. Adapun cara menghindarinya ada beberapa hal, di antaranya;
   a. berpakaian yang sopan,
   b. hindari tempat yang sepi dan rawan kejahatan,
   c. jangan bersikap manja atau genit,
   d. jangan mudah tergoda atau terbujuk rayuan orang lain,
   e. berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Ayo, Melatih Kemampuan

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Mudah terserang penyakit adalah bahaya ....
   a. narkoba
   b. pelecehan seksual
   c. rutin
   d. kurang pergaulan
2. Ajakan memakai narkoba, kita harus ....
   a. menolak
   b. menerima
   c. coba-coba
   d. menghargai
3. Berikut cara terhindar dari narkoba, **kecuali** ....
   a. mendapatkan informasi cukup tentang bahaya narkoba
   b. berteman dengan orang yang baik
   c. menghindari rokok
   d. bergaul dengan bebas
4. Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif disingkat ....
   a. NPZ
   b. NAPZ
   c. NAPZA
   d. NPZA

5. Kecanduan artinya ....
   a. ketergantungan
   b. kenikmatan
   c. kelebihan
   d. kesehatan
6. Akibat pelecehan seksual, seseorang akan, **kecuali** ....
   a. malu
   b. trauma
   c. merasa rendah diri
   d. kecanduan
7. Cara mencegah pelecehan seksual, **kecuali** ....
   a. berpakaian yang sopan
   b. sering bergaul bebas
   c. hindari tempat yang sepi dan rawan kejahatan
   d. jangan bersikap manja atau genit
8. Pelecehan seksual di samping melanggar norma agama juga norma ....
   a. susila
   b. agama
   c. kesopanan
   d. etika
9. Perbuatan mengarah kepada pelecehan seksual, seperti ....
   a. bergurau
   b. tertawa
   c. siulan nakal
   d. memakai kosmetik
10. Tidak manja berarti ....
   a. genit
   b. wajar
   c. nakal
   d. gaul

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Apa yang dimaksud narkoba?
2. Bagaimana cara menghindari narkoba?
3. Apa yang dimaksud pelecehan seksual?
4. Bagaimana cara menghindari pelecehan seksual?
5. Sebutkan contoh perbuatan fisik yang mengarah pada pelecehan seksual!

Uji Kompetensi Akhir Semester 2

Kerjakan di buku tugasmu!

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Permainan bola basket diciptakan tahun ....
   a. 1891 c. 1981
   b. 1918 d. 1819
2. *Chest pass* adalah lemparan yang dipantulkan melalui ....
   a. dada c. pantulan
   b. di atas kepala d. samping
3. Memantul-mantulkan bola dalam basket disebut ....
   a. passing c. lay up
   b. dribbling d. shooting
4. Jumlah pemain slag ball ada ... orang.
   a. 12 c. 14
   b. 13 d. 15
5. Keterampilan dalam bola bakar, **kecuali** ....
   a. melempar c. memukul
   b. menangkap d. menggiring
6. Alat dalam bermain bola bakar, **kecuali** ....
   a. bola kecil c. tongkat pemukul
   b. nomor dada d. pelampung
7. Nomor lari estafet adalah ....
   a. 4 x 100 m dan 4 x 400 m c. 4 x 100 m dan 3 x 400 m
   b. 4 x 100 m dan 2 x 400 m d. 4 x 100 m dan 1 x 400 m
8. Cara menerima tongkat estafet ....
   a. melihat tongkat estafet dan tanpa melihat tongkat estafet
   b. dengan tangan kanan dan kiri
   c. badan diputar dan berbalik
   d. tanpa melihat tongkat
9. Pelari terakhir harus memiliki ....
   a. daya tahan lari 200 m c. badan besar
   b. semangat juang tinggi d. pelari lambat

10. Gaya straddle disebut ....
    a. guling punggung
    b. guling perut
    c. guling dada
    d. guling kepala
11. Perbedaan gaya straddle dan flop terletak pada saat berhadapan dengan mistar, bila straddle adalah perut, maka flop ....
    a. dada
    b. kepala
    c. punggung
    d. perut
12. Teknik menyamping dalam tolak peluru disebut ....
    a. ortodoks
    b. O'Brien
    c. straddle
    d. chest-up
13. Latihan otot lengan disebut ....
    a. sit up
    b. push up
    c. back up
    d. mark up
14. Kemampuan melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut disebut ....
    a. kecepatan
    b. senam
    c. push up
    d. lompat
15. Contoh latihan untuk kebugaran, **kecuali** ....
    a. menggendong teman sambil berjalan
    b. menggendong teman di atas pundak
    c. menggantung pada tiang
    d. lari pagi
16. Nama lain dari senam ....
    a. gymnastic
    b. roll
    c. kelenturan
    d. handspring
17. Hal-hal yang dibutuhkan dalam senam, **kecuali** ....
    a. kecepatan
    b. kelenturan
    c. keseimbangan
    d. kehebatan
18. Negara yang pertama kali memunculkan senam ....
    a. Yunani
    b. Inggris
    c. Arab Saudi
    d. Indonesia
19. *Back Crawl Stroke* adalah nama lain dari gaya ....
    a. punggung
    b. dada
    c. bebas
    d. kupu-kupu

20. Yang harus diperhatikan dalam renang gaya punggung, **kecuali** ....
    a. posisi badan
    b. gerakan kepala
    c. gerakan kaki
    d. gerakan lengan
21. Membaca kompas adalah untuk mencari tahu ....
    a. jarak
    b. arah
    c. waktu
    d. ketinggian
22. Peta sangat berguna dalam menjelajah, yaitu untuk mengetahui ....
    a. jarak
    b. arah
    c. lokasi
    d. ketinggian
23. Dalam gerak hitungan untuk lagu 'burung kakatua' dalam senam irama ada ....
    a. 4
    b. 5
    c. 6
    d. 8
24. Berikut cara terhindar dari narkoba, **kecuali** ....
    a. mendapatkan informasi cukup tentang bahaya narkoba
    b. berteman dengan orang yang baik
    c. menghindari rokok
    d. bergaul dengan bebas
25. Cara mencegah pelecehan seksual, **kecuali** ....
    a. berpakaian yang sopan
    b. sering bergaul bebas
    c. hindari tempat yang sepi dan rawan kejahatan
    d. jangan bersikap manja atau genit

II. Jawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan 3 macam cara menggiring bola dalam basket!
2. Bagaimana cara pergantian tempat pada bola bakar?
3. Sebutkan kriteria pelari kedua dan ketiga dalam lari sambung!
4. Apa bedanya gaya ortodoks dengan gaya O'brien pada tolak peluru?
5. Sebutkan salah satu manfaat latihan kekuatan!
6. Sebutkan 4 gaya renang!
7. Bagaimana cara menghindari narkoba?
8. Apa yang dimaksud pelecehan seksual?
9. Apa manfaat berkemah?
10. Apa perlengkapan yang harus dibawa dalam penjelajahan?

Daftar Pustaka

Agustin, Hendri. 2006. *Panduan Teknis Pendakian Gunung*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Akoso, Tri Budi. 2006. *Waspada Flu Burung*. Jakarta: Gramedia.

Anung Handoko. 2007. *Sepak Bola Tanpa Batas*. Jakarta: Kanisius.

Asep Kurnia Mangga. 2006. *Sehat dan Tangkas Berolahraga*. Solo: Grafindo.

Biasworo Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Bandung: Grasindo.

Buana Raya. 2008. *Rangkuman Pengetahuan Umum Lengkap*. Surakarta: Buana Raya.

Budi Tri Akoso. 2006. *Waspada Flu Burung*. Jakarta: Kanisius.

Dinata, Narta. 2003. *Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola*. Lampung: Cerdas Jaya.

Ditjen PPM&PL-DEPKES. 2007. *Data Kumulatif HIV/AIDS di Indonesia*. Depkes. Jakarta.

Hindra Satari dan Mila M. 2004. *Demam Berdarah*. Jakarta: Puspa Swara.

Kus Irianto dan Kusno Waluyo. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya.

M. Ichsan, Drs., M.P.H., 1989. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. IKIP - Bandung: FPOK - IKIP Bandung

M. Muhyi Faruq. 2003. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Bandung: Grasindo.

M. Muhyi Faruq. 2007. *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas 2*. Jakarta: Grasindo.

Mizone Difamata. 2006. *Materi Pelatihan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka

MPR RI, 1997. *Undang-Undang No. 22 Tahun 1997 tentang Narkotika*. Jakarta.

MPR RI, 1997. *Undang-Undang No. 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika*. Jakarta.

MPR RI, 2002. *Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak*. Jakarta.

Murhanani, Ronny Pattinasarani, John D. Tenang. *Jurus Pintar Main Bola*. Bandung: Dar Mizan.

Partohardjo, Subagyo. 2006. *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya*. Jakarta: Esensi.

Robandi Roni, Drs. H., 2005. *Renang Kompetitif; Alternatif untuk Sekolah Dasar*. Bandung: UPI Press

Soejoedono, Retno. 2005. *Flu Burung*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Universitas Pendidikan Indonesia. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: UPI Press

Warsidi Edi. 2006. *Mengenal Bahaya Narkoba*. Bandung: Grafindo Media Pratama.

www.koni.or.id

www.xriu.com Tentang Teknik Permainan Sepak Bola

www.reproductiverights.org/pdf/pub_fac_adoles_rtsafchildren.pdf

Glosarium

Asusila	:	tidak bermoral
Ayun	:	gerakan anggota badan ke arah depan dan belakang secara teratur
Base	:	bagian-bagian lokasi (pos) yang harus dilalui pemain
Bugger	:	operan dari bawah
Bugar	:	sehat
Cartwheel	:	meroda
Cathcer	:	penangkap
Condong	:	gerakan anggota badan yang miring ke suatu arah
Cooling down	:	pendinginan
Estafet	:	sambung
Estetis	:	keindahan
Flop	:	gaya lompat tinggi dengan posisi punggung berhadapan mistar
Ganja	:	daun kering tanaman *kanabis sativa*
Glove	:	sarung tangan
Handstand	:	berdiri dengan tangan
Headstand	:	berdiri dengan kepala
Inex	:	nama lain ekstasi
Jump	:	lompat
Kokain	:	zat dari pohon kako
Kombinasi	:	campuran
Kompas	:	alat untuk mengetahui arah mata angin/pedoman arah atau perhatian pada suatu hal
Konsentrasi	:	pemusatan pikiran
Maksimum	:	paling tinggi
Meliuk	:	gerak berkeluk ke sisi (gerak pesenam, penari, dan sebagainya)
Narkotika	:	obat yang mengandung zat adiktif
Nikotin	:	zat yang terdapat dalam tembakau
Pitcher	:	pemukul

Putaw	:	heroin
Ritmik	:	senam berirama
Roll	:	berguling
Set up	:	operan dari atas
SIS	:	Senam Indonesia Sehat
Slide	:	meluncur
Sportif	:	bersifat atlet, siap menerima kekalahan
Straddle	:	gaya lompat tinggi dengan posisi perut berhadapan mistar
Tumpuan	:	patokan; hal yang menjadi sandaran tertentu
Underhand service	:	service dari bawah
Variasi	:	beragam
Warming up	:	pemanasan
Zona	:	daerah
PSSI	:	Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
Blocking	:	usaha untuh menghalangi atau membendung agar bola yang dismash lawan tidak dapat melewati net
Smash	:	gerakan memukul bola dengan keras dan menukik ke lapangan lawan sehingga sulit untuk dikembalikan
Passing	:	adalah mengoper bola kepada teman dalam satu regu
PBVSI	:	Persatuan Bola Soli Seluruh Indonesia
Servis	:	pukulan bola pertama kali
Peregangan	:	latihan yang bertujuan agar otot tidak kaku sebelum melakukan latihan yang lebih berat
Meluncur	:	gerakan dasar pada olahraga renang
Overdosis	:	pemakaian narkoba yang melebihi batas kemampuan daya tahan tubuh
Sakaw	:	rasa sakit yang luar biasa, bila pemakaian narkoba dihentikan
Perbasasi	:	Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
Heroin	:	salah satu bentuk obat bius
Slag ball	:	bola bakar

Indeks

Lampiran

I. TAKTIK PERMAINAN BOLA VOLI

Posted on 13 May 2008 by Maz Glemboh

A. <u>MEMPELAJARI & MENGANALISA TEKNIK LAWAN</u>

1. **ATTACK/SERANGAN**

Kebiasaan dari Spiker Lawan, siapa yang harus diperhatikan (***Safe attackernya***)

- Pola dari serangan lawan.
- Perhatikan '***faint ball***', apakah attacker lawan mempergunakan faint ball atau tidak.
- Apakah regu lawan mempergunakan '***Strong Spike***, ***Weak Spike*** atau ***Rebound Spike***'.

2. **SERVICE**

Jenis dari Service lawan

- Apakah lawan bisa mengendalikan service
- Kemampuan untuk mengetahui corak service dari pemain cadangan lawan.

3. **RECEIVE**

Bagaimana formasi dari receive attack regu lawan

- Perhatikan daerah yang kosong
- Menentukan pemain mana yang lemah dari lawan
- Bagaimana formasi dari service regu lawan (small)
- Service mana yang paling effektif terhadap lawan (lancip)
- Tempat yang lemah dari formasi service receive (tumpul)
- Bagaimana pergerakan dari tosser lawan
- Kemampuan pergerakan dari pada pemain lawan

4. **BENDUNGAN/BLOCKING**

Berapa Block yang bisa dilakukan oleh lawan

- Perhatikan formasi yang terlemah/terkuat/tinggi/rendah dari blocking yang dilakukan oleh lawan
- Catatan terperinci untuk melihat kekuatan pemain lawan dalam melakukan blocking
- Jenis blocking lawan, apakah menekan atau mendorong. Bila blocking lawan menekan, cover regu kita harus dekat, tetapi bila mendorong, cover regu kita harus jauh

5. **C O V E R**

Formasi cover dari regu lawan, dekat, jauh atau sama sekali tidak ada cover

· Pergerakkan tosser, jauh atau dekat dari block dan amati kelemahan gerak dari tosser tersebut, karena biasanya tosser merupakan cover utama karena kemudahan geraknya

6. **KEMAMPUAN TOSSER**

Perhatikan kestabilan dari tosser lawan

· Amati kemampuan dari tosser, apakah bisa memberikan variasi toss atau tidak

· Perhatikan pula tinggi atau rendah bola yang di toss

B. <u>MEMPELAJARI & MENGANALISA KONDISI LAWAN</u>

1. KEMAMPUAN & KONDISI FISIK LAWAN

Perhatikan tinggi badan dari tosser lawan

· Daya lompat dan kecepatan lompat dari setiap pemain lawan

· Stamina pihak lawan

· Kondisi perorangan maupun beregu

· Apakah kondisi fisik mereka melebihi pemain regu kita

2. KEMAMPUAN MENTAL LAWAN

Bagaimana Start suatu pertandingan : baik atau tidak

· Amati sebab² regu lawan mendapat point

· Apakah Safe Attacker lawan mempunyai mental yang kuat

· Dalam keadaan bagaimana coach lawan minta time out

· Taktik apa yang dipergunakan itu, kebiasaan² dari taktik pihak lawan, bagaimana cara pergantiannya

<u>TAKTIK & KONDISI REGU KITA</u>

1. ASPEK TEKNIK

Pematangan dari pada Formasi Menyerang maupun Bertahan

· Pematangan Teknik² tertentu

· Melenyapkan kelemahan² regu dan mempersiapkan pemain untuk menjalankan fungsi sebenarnya

2. ASPEK FISIK

- Menyembuhkan/melenyapkan keadaan lelah dari pemain, sehingga selalu berada dalam kondisi top performance
- Membuat regu dalam kondisi yang baik ketika menghadapi pertandingan
- Menghindarkan pemain dari cedera
- Memberikan variasi latihan yang tidak membosankan
- Berikan istirahat aktif saat 3 hari sebelum bertanding

3. ASPEK MENTAL

Memupuk kepercayaan pada diri sendiri, untuk setiap pemain

- Memberikan dorongan sehingga akan menyadarkan pada kemampuan dari masing² pemain
- Mengurangi ketegangan sebelum pertandingan dan membangkitkan semangat regu
- Memberi nasehat bagi pemain yang gugup
- Relaksasi , rekreasi

4. MELAKUKAN TIME OUT

Bila kehilangan 3 angka berturut²

- Bila regu kita dalam keadaan kacau/bingung
- Serangan kombinasi regu kita, dimana safe attacker tidak pada tempatnya
- Apabila terjadi perubahan pada taktik lawan
- Bila ingin menggunakan salah satu taktik guna memenangkan game yang sedang berlangsung
- Bila ingin melakukan pukulan secara psychologis terhadap kubu lawan

- Bila ingin menginstruksikan cara untuk menghadapi lawan
- Bila pemain kita dalam kondisi lemah dan tidak mempunyai rasa percaya diri serta dalam kondisi tertekan

5. MEMPERGUNAKAN TIME OUT YANG BAIK

Perlihatkan wajah yang tenang pada saat time out, boleh melakukan tindakan yang keras, humor atau nasehat^2 yang bermanfaat untuk semua pemain

- Menenangkan pemain yang terlihat panik
- Menginstruksikan Counter Attack
- Menginstruksikan segi^2 teknik dalam permainan
- Usahakan untuk meningkatkan konsentrasi permainan beregu

6. PERGANTIAN PEMAIN

Mengistirahatkan pemain inti yang bermain dibawah kemampuannya, serta memberikan teguran pada pemain inti tersebut

- Penggantian pemain dengan pemain yang mempunyai teknik khusus, mis. Pemain dengan pukulan *Strong Spike* ditukar dengan pemain yang mempunyai keahlian *Faint Ball*, atau sebaliknya tergantung dari tipe regu lawan
- Memberikan pengalaman kepada pemain cadangan
- Untuk mendapatkan angka dari service, lakukan penggantian server dengan pemain cadangan yang mempunyai kemampuan service yang baik

7. MEMPERGUNAKAN WAKTU ANTAR SET

Berikan petunjuk tentang kelemahan pada game yang lalu serta diskusikan dengan pemain, selama istirahat antar set

- Merubah formasi atau pola permainan apabila diperlukan
- Membangun semangat apabila :
- Game sebelumnya kalah : lebih hati^2, jangan pesimis
- Game sebelumnya menang : lebih konsentrasi, jangan anggap remeh

8. PERTEMUAN SESUDAH PERTANDINGAN

Memberikan petunjuk baik individu maupun tim

- Walaupun menang atau kalah diskusi harus tetap dilakukan
- Tanyakan berapa banyak kemampuan yang telah dikeluarkannya dalam pertandingan yang telah berlalu, bila dalam latihan kemampuan atlit harus dikeluarkan 100%, maka dalam pertandingan seorang pemain mengeluarkan kemampuan 70% – 80% sudah baik, tetapi bila dibawah 70% pemain tersebut harus diberi teguran

<u>MEMPERGUNAKAN WAKTU 3 – 5 MENIT SEBELUM PERTANDINGAN</u>

Telitilah keadaan lapangan dan pantulan net

- Perhatikan batas^2 dari lapangan serta ketinggian net
- Bangkitkan rasa percaya diri kepada pemain terutama safe attackernya
- Pemain^2 inti harus lebih diutamakan dalam penguasaan spike
- Berikan kesempatan untuk service kepada pemain, agar pemain lebih tenang
- Membangun semangat regu dengan melakukan latihan receive dan toss exercise

- Mengulangi tiap item dari teknik yang akan dipergunakan dengan jalan menanyakannya kepada para pemain inti

Demikianlah hal-hal yang perlu diperhatikan oleh Coach didalam melaksanakan Coaching yang baik.

Sumber :http://ganevo.wordpress.com/

II. Pengurus Besar Perserikatan Baseball dan Softball Amatir Seluruh Indonesia

a. Sejarah singkat

Permainan Softball tepatnya lahir di Amerika Serikat, yang diciptakan oleh George Hancoc di kota Chicago tahun 1887. Awalnya sofball dimainkan hanya untuk kegiatan rekreasi semata dan dilakukan di lapangan tertutup. Namun ternyata dalam waktu singkat softball justru menjadi permainan yang banyak digemari masyarakat disana waktu itu. Daya tarik yang utama mengapa permainan ini cepat dicintai masyarakat, karena permainannya berbeda-beda dengan baseball (bisbol). Softball dapat dimainkan oleh setiap orang dengan tidak memandang usia, baik pria ataupun wanita, dan tak memerlukan lapangan yang luas dan yang terutama dapat dimainkan di gelanggang tertutup. Dari Amerika Serikat, olahraga ini berkembang ke Kanada dan dari sanalah softball makin berkembang ke seluruh penjuru dunia.

Mengingat perkembang softball dari permainan rekreasi menjadi suatu cabang olahraga, maka diperlukan peraturan-peraturan yang seragam sehingga dapat dipergunakan sebagai pedoman bagi semua negara. Untuk membuat peraturan-peraturan tersebut, harus ada badan yang mempunyai wewenang untuk itu.

Kemudian lahirlah Federasi Softball Internasional (International Softball Federation). Badan inilah yang akhirnya membuat perturan-peraturan yang menyangkut permainan olahraga softball yang berlaku di seluruh dunia, termasuk Indonesia pada saat ini. Naskah aslinya tertulis dalam bahasa Inggris, yang banyak diterjemahkan oleh negara-negara anggotanya. Dalam menjabarkan peraturan ke bahasa nasional negara anggota, ada ditemui beberapa kesulitan untuk memberi pengertian yang tepat. Hal ini sering pula menjadikan sedikit beda pendapat/perselisihan mengenai peraturan. Untuk mengatasi hal itu, maka bila terjadi kasus demikian, yang dipergunakan pemecahan masalah adalah naskah peraturan aslinya, dalam bahasa Inggris.

Terbentuknya Federasi Softball Internasional itu, maka memungkinkan diadakannya pertandingan antar negara yang bersifat internasoinal. Kemudian diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan tingkat nasional, regional dan dunia.

Diterimanya Federasi Softball Internasional menjadi anggota Komite Olympiade Internasional, maka peluang softball untuk dipertandingkan di Olympiade di masa-masa mendatang menjadi lebih terbuka. Usaha ke arah itupun telah dirintis, ketika Olympiade Meksiko, Softball menjadi cabang olahraga yang didemonstrasikan, untuk lebih dikenal lagi.

b. Perkembangan Softball di Asia

Muncul pertama di Amerika Serikat, kemudian Kanada dan negara-negara Barat lainnya, lalu berkembang di Asia. Terutama setelah Perang Dunia II usai, softball semakin menyebar untuk dikenal dan digemari. Di Jepang, Philipina, Korea Selatan, Taiwan, Softball telah menjadi permainan rakyat. Mingingat pesatnya perkembangan olahraga ini di Asia, dibentuklah Amateur Softball of Asia, yang disingkat ASA-ASIA (Persatuan Softball Amatir se-Asia). Anggotanya antara

lain : Philipina, Jepang, Korea Selatan, Taiwan, Hongkong, Pakistan, India, Muangthai, Singapura dan Indonesia.

Kejuaraan Softball wanita se-Asia diselenggarakan di Manila, pada Februari 1967, pesertanya baru 5 negara : Philipina, Jepang, Korea Selatan, Taiwan dan Hongkong. Demikianlah selanjutnya direncanakan kejuaraan Asia ini setiap tahun sekali, dengan penyelenggaraan setahun sekali bergantian antara putera dan puteri. Misalnya tahun ini kejuaraan softball putera, maka tahun depan untuk bagian puterinya. Softball juga sedang berjuang untuk dipertandingkan di Asian Games. Dalam Asian Games Bangkok tahun 1966, Softball juga ikut demonstrasi.

c. *Perkembangan Softball di Indonesia*

Sebelum perang kemerdekaan sebetulnya softball sudah ada yang melakukannya di Indonesia, namun sifatnya maish sangat terbatas. Artinya hanya dimainkan di sekolah-sekolah tertentu saja. Pada mulanya ada anggapan bahwa permainan olahraga Softball hanya pantas dimainkan oleh golongan wanita saja. Hal ini terus berlangsung sampai tahun 1966. Oleh karena itu sampai tahun itu, softball hanya dimainkan oleh puteri saja. Ketika Asian Games Bangkok, terbukalah mata kita bahwa sebenarnya olahraga Softball itu dapat dimainkan baik oleh puteri maupun putera. Pada waktu itu putera-putera kita, masih menyenangai olahraga baseball.

Melihat perkembangan Softball sedemikan cepatnya dan adanya kompetisi antara negara setiap tahunnya. Timbullah perhatian kita terhadap cabang olahraga ini secara serius. Mulanya Softball hanya berkembang di Jakarta, Bandung, Pelembang, Semarang dan Surabaya. Tetapi kini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang yang sangat digemari masyarakat, terutama para pelajar dan mahasiswa. Untuk menyalurkan kegiatan-kegiatan softball di Indonesia, diperlukan suatu badan yang mengaturnya, maka dibentuklah Organisasi Induk dengan nama PERBASASI (Perserikatan Baseball & Softball Amatir Seluruh Indonesia). Dengan adanya wadah PB. PERBASASI ini mulailah diadakan kompetisi softball tingkat nasional. Kejuaraan Nasional I diselenggarakan tahun 1967 di Jakarta. Di samping itu sejak PON VII di Surabaya, Softball menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.

d. *Mengenal Olahraga Softball*

Cabang olahraga Softball boleh dikatakan olahraga yang paling digemari anak-anak muda, terutama para pelajar dan mahasiswa. Biasanya pada pemain mempergunakan seragam olahraga yang menarik, dengan disertai teriakan-teriakan istilah bahasa asing ketika mereka sedang bermain. Ada beberapa faktor penunjang mengapa olahraga Softball sebetulnya bisa berkembang pesat di Indonesia.

1. Faktor lapangan, lapangan permainan Softball tidak terlalu luas, berupa lapangan 4 x 20 meter lebar sisinya (60 feet). Walaupun sudah ada ukuran lapangan tersendiri, tetapi ukuran tersebut dapat diperkecil untuk berlatih dalam permainan ini.
2. Faktor orang, Softball dapat dimainkan oleh setiap orang, tidak memandang usia, baik pria maupun wanita. Setiap regu terdiri dari 9 orang, dalam permainan ada 2 regu yang berlawanan.
3. Dasar-dasar, dasar untuk permainan Softball, sebetulnya sudah dikenal di Indonesia. Sebagai contoh, adanya permainan kasti dan rounders.
4. Sifat-sifat, olahraga Softball merupakan kombinasi dari olahraga ketangkasan dan otak (pikiran), sehingga mempunyai pengaruh yang baik bagi si pemain.

5. Peralatan, karena Softball adalah olahraga beregu, maka peralatan dapat disediakan bersama. Sehingga harga peralatan yang termasuk mahal dapat dimiliki, secara gotong-royong.
6. Kelanjutan, oleh karena tiap-tiap tahun sudah disusun acara-acara pertandingan,maka kontinuitas permainan dapat terjamin. Seperti kompetisi setempat, kompetisi nasional, kompetisi internasional, Pekan Olahraga Nasional dan sebagainya.

Sumber http://www.softball-ina.blogspot.com/

III. SEJARAH SEPAK BOLA

Awal mula munculnya sepak bola cukup membingungkan. Beberapa dokumen mengatakan sepak bola berasal dari masa Romawi, namun ada juga yang menyatakan bahwa sepak bola berasal dari daratan Cina. FIFA sendiri sebagai badan sepak bola dunia menyatakan bahwa sepak bola berawal dari permainan yang dilakukan oleh masyarakat Cina pada abad ke-2 hingga ke-3 sebelum Masehi. Olah raga ini dikenal dengan nama “cuju”.Sepak bola modern yang kita kenal sekarang diakui oleh berbagai pihak berasal dari Inggris. Sepak bola modern ini mulai dimainkan pada pertengahan abad ke-19 di sekolah-sekolah di daerah Inggris Raya. Pada tahun 1857 beridiri klub sepak bola pertama di dunia, dengan nama Sheffield Football Club. Klub sepak bola ini merupakan gabungan dari beberapa sekolah yang memainkan permainan sepak bola.

Pada saat yang sama, tepatnya tahun 1863, berdiri badan asosiasi sepak bola di Inggris, dengan nama Football Association (FA). Pada saat itu badan inilah yang mengeluarkan peraturan dasar permainan sepak bola, sehingga sepak bola menjadi lebih terorganisir.Pada tahun 1886 terbentuk badan yang mengeluarkan peraturan sepak bola modern di dunia, dengan nama International Football Association Board (IFAB). IFAB terbentuk setelah adanya pertemuan antara FA dengan Scottish Football Association, Football Association of Wales, dan Irish Football Association di Manchester, Inggris. Hingga saat ini IFAB adalah badan yang mengeluarkan berbagai peraturan pada permainan sepak bola, mulai dari peraturan dasar hingga peraturan yang menyangkutteknik permainan serta perpindahan pemain.Tidak adanya badan yang mengatur permainan sepak bola di dunia internasional membuat perkembangan olah raga ini agak terhambat. Disadari oleh para pelaku sepak bola bahwa penting untuk membentuk sebuah organisasi yang membawahi dan mengatur permainan sepak bola secara global. Karena itu pada tanggal 21 Mei 1904 dibentuk sebuah badan sepak bola internasional di Perancis dengan nama Fédération Internatinale de Football Association (FIFA). Meskipun tebentuk di Perancis, namun kantor pusat dari FIFA terdapat di Zurich, Swiss. Sedangkan presiden pertama FIFA adalah Robert Guérin.Sejak FIFA terbentuk, perkembangan sepak bola di dunia pun semakin pesat. Hal ini karena salah satu tugas utama dari FIFA adalah melakukan promosi dan sosialisasi tentang sepak bola ke berbagai belahan dunia. Perkembangan sepak bola yang pesat di dunia ini dapat dilihat dari banyaknya negara yang masuk menjadi anggota FIFA. Hingga saat ini sudah lebih dari 200 negara yang masuk menjadi anggota FIFA.

Sumber http://www.xriu.com

IV. Atletik

Dari Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade

pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Event event Atletik

Ada variasi lain selain yang ditulis dibawah, tetapi lomba dengan panjang tidak biasa (contohnya 300m) dilangsungkan lebih jarang. Balapan yang tidak lazim biasanya digelar selama musim indoor karena lintasan 200m dalam riangan. Dengan pengecualian lari mil, lomba berdasarkan jarak kerajaan jarang sekali digelar di lintasan sejak kebanyakan lintasan dirubah dari seperempat mil (402,3m) ke 400m. Hampir semua catatan rekor untuk jarak kerajaan tidak dilangsungkan kembali. Bagaimanapu, IAAF dalam buku rekornya masih memasukan rekor dunia mil (dipegang oleh Hicham El Guerroj dari Maroko dan Svetlana Masterkova dari Rusia untuk wanita) karena perbedaan signifikan yang mendunia.

- Event Lintasan –event lari di lintasan 400m.
    - Sprint: event yang termasuk 400m. Event yang umum adalah 60m (hanya didalam ruangan), 100m, 200m dan 400m.
    - Jarak Menengah: event dari 800m sampai 3000m, 800m, 1500m, satu mil dan 3000m.
    - Lari berintang – lomba (biasanya 300m) dimana pelarinya harus melewati rintangan seperti penghalang dan rintangan air.
    - jarak Jauh: berlari diatas 5000 m. Biasanya 5000 m dan 10000 m. yang kurang lazim ialah 1, 6, 12, 24 jam perlombaan.
    - Halang Rintang: 110 m halang rintang tinggi (100 m untuk wanita) dan 400 m haling rintang menengah (300 m di beberapa SMA).
    - Estafet: 4 x 100m estafet, 4 x 400 m estafet , 4 x 200 m estafet , 4 x 800 m estafet , dll. Beberapa event, seperti estafet medley, jarang dilangsungkan kecuali estafet karnaval besar.
- Lari jalanan: dilangsungkan di jalanan terbuka, tapi biasanya diakhiri di lintasan. Event biasa adalah 5km, 10km, setengah marathon dan marathon.
- lomba jalan cepat event biasa adalah 10km, 20 km dan 50 km.
- Event lapangan
    - Event melempar
        * tolak peluru
        * lempar peluru
        * lempar lembing
        * lempar cakram
    - Event lompat
        * lompat tinggi
        * lompat galah
        * lompat jauh
        * lompat ganda
    - yang sangat tidak biasa
        * lompat tinggi berdiri
        * lompat jauh berdiri

* lompat ganda berdiri
    - Event ganda atau kombinasi
        * Triathlon/Trilomba
        * Pentathlon / Pancalomba
        * Heptathlon
        * Decathlon / Dasalomba

Sumber http://id.wikipedia.org/wiki/Atletik

V. Pencegahan Dampak Buruk Narkoba pada Anak Sekolah
Oleh: Raihana Alkaff

Narkoba adalah singkatan dari Narkotika dan Obat berbahaya. Selain Narkoba, istilah lain yang diperkenalkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia adalah NAPZA yaitu singkatan dari Narkotika, Pasikotropika dan Zat adiktif lainnya. Semua istilah ini sebenarnya mengacu pada sekelompok zat yang umumnya mempunyai risiko yang oleh masyarakat disebut berbahaya yaitu kecanduan/adiksi.

Narkoba atau NAPZA merupakan bahan/zat yang bila masuk ke dalam tubuh akan mempengaruhi tubuh terutama susunan syaraf pusat/otak sehingga jika disalahgunakan akan menyebabkan gangguan fisik, psikis/jiwa dan fungsi sosial. Karena itu Pemerintah memberlakukan Undang-undang (UU) untuk penyalahgunaan narkoba yaitu UU No.5 tahun 1997 tentang Psikotropika dan UU No.22 tahun 1997 tentang Narkotika.

Menurut kesepakatan Convention on the Rights of the Child (CRC) yang juga disepakati Indonesia pada tahun 1989, setiap anak berhak mendapatkan informasi kesehatan reproduksi (termasuk HIV/AIDS dan narkoba) dan dilindungi secara fisik maupun mental. Namun realita yang terjadi saat ini bertentangan dengan kesepakatan tersebut, sudah ditemukan anak usia 7 tahun sudah ada yang mengkonsumsi narkoba jenis inhalan (uap yang dihirup). Anak usia 8 tahun sudah memakai ganja, lalu di usia 10 tahun, anak-anak menggunakan narkoba dari beragam jenis, seperti inhalan, ganja, heroin, morfin, ekstasi, dan sebagainya (riset BNN bekerja sama dengan Universitas Indonesia).

Berdasarkan data Badan Narkotika Nasional (BNN), kasus pemakaian narkoba oleh pelaku dengan tingkat pendidikan SD hingga tahun 2007 berjumlah 12.305. Data ini begitu mengkhawatirkan karena seiring dengan meningkatnya kasus narkoba (lihat data narkoba BNN 2007) khususnya di kalangan usia muda dan anak-anak, penyebaran HIV/AIDS semakin meningkat dan mengancam. Dan dari keseluruhan kasus HIV/AIDS, hampir 50% penularannya dikarenakan penggunaan jarum suntik (narkoba) (Ditjen PPM&PL Depkes, 2007). Penyebaran narkoba menjadi makin mudah karena anak SD juga sudah mulai mencoba-coba mengisap rokok. Tidak jarang para pengedar narkoba menyusup zat-zat adiktif (zat yang menimbulkan efek kecanduan) ke dalam lintingan tembakaunya (Joyce Djaelani Gordon-aktifis anti drugs & HIV/AIDS, 2007).

Hal ini menegaskan bahwa saat ini perlindungan anak dari bahaya narkoba masih belum cukup efektif. Walaupun pemerintah dalam UU Perlindungan Anak nomor 23 tahun 2002 dalam pasal 20 sudah menyatakan bahwa Negara, pemerintah, masyarakat, keluarga, dan orang tua berkewajiban dan bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan perlindungan anak (lihat lebih

lengkap di UU Perlindungan Anak). Namun perlindungan anak dari narkoba masih jauh dari harapan.

Narkoba adalah isu yang kritis dan rumit yang tidak bisa diselesaikan oleh hanya satu pihak saja. Karena narkoba bukan hanya masalah individu namun masalah semua orang. Mencari solusi yang tepat merupakan sebuah pekerjaan besar yang melibatkan dan memobilisasi semua pihak baik pemerintah, lembaga swadaya masyarakat (LSM) dan komunitas lokal. Adalah sangat penting untuk bekerja bersama dalam rangka melindungi anak dari bahaya narkoba dan memberikan alternatif aktivitas yang bermanfaat seiring dengan menjelaskan kepada anak-anak tentang bahaya narkoba dan konsekuensi negatif yang akan mereka terima.

Anak-anak membutuhkan informasi, strategi, dan kemampuan untuk mencegah mereka dari bahaya narkoba atau juga mengurangi dampak dari bahaya narkoba dari pemakaian narkoba dari orang lain. Salah satu upaya dalam penanggulangan bahaya narkoba adalah dengan melakukan program yang menitikberatkan pada anak usia sekolah (*school-going age oriented*).

Ada tiga hal yang harus diperhatikan ketika melakukan program anti narkoba di sekolah. Yang pertama adalah dengan mengikutsertakan keluarga. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa sikap orangtua memegang peranan penting dalam membentuk keyakinan akan penggunaan narkoba pada anak-anak. Strategi untuk mengubah sikap keluarga terhadap penggunaan narkoba termasuk memperbaiki pola asuh orangtua dalam rangka menciptakan komunikasi dan lingkungan yang lebih baik di rumah. Kelompok dukungan dari orangtua merupakan model intervensi yang sering digunakan.

Kedua, dengan menekankan secara jelas kebijakan “tidak pada narkoba”. Mengirimkan pesan yang jelas “tidak menggunakan” membutuhkan konsistensi sekolah-sekolah untuk menjelaskan bahwa narkoba itu salah dan mendorong kegiatan-kegiatan anti narkoba di sekolah. Untuk anak sekolah harus diberikan penjelasan yang terus-menerus diulang bahwa narkoba tidak hanya membahayakan kesehatan fisik dan emosi namun juga kesempatan mereka untuk bisa terus belajar, mengoptimalkan potensi akademik dan kehidupan yang layak.

Terakhir, meningkatkan kepercayaan antara orang dewasa dan anak-anak. Pendekatan ini mempromosikan kesempatan yang lebih besar bagi interaksi personal antara orang dewasa dan remaja, dengan demikian mendorong orang dewasa menjadi model yang lebih berpengaruh.

Sumber http://www.kesrepro.info

VI. Badan Narkotika Nasional

Visi

Komitmen negara-negara anggota ASEAN yang telah dideklarasikan bahwa ASEAN BEBAS NARKOBA TAHUN 2015 yang merupakan issue global, regional harus disikapi secara serius untuk mewujudkannya. Seiring dengan itu sesuai dengan visi bangsa Indonesia dalam pembangunan bangsa telah ditetapkan dalam Ketetapan MPR nomor : TAP/MPR/VII/2001 yaitu : *“Terwujudnya masyarakat Indonesia yang religius, manusiawi, bersatu, demokratis, adil, sejahtera, maju, mandiri serta baik dan bersih dalam penyelenggaraan Negara”, maka Visi yang ditetapkan Badan Narkotika Nasional sebagai focal point dalam penanganan permasalahan narkoba adalah : “Terwujudnya masyarakat Indonesia bebas penyalahgunaan dan peredaran gelap narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya (narkoba) tahun 2015”..*

Tujuan

Dalam rangka memberikan kerangka untuk tingkat perencanaan yang lebih rinci, seperti : penetapan sasaran, program, kegiatan dan rencana anggaran serta rencana operasional yang bersifat teknis maka perlu ditetapkan tujuan dari BNN yang dapat memberikan hasil akhir yang ingin dicapai. Disamping itu dengan penetapan tujuan organisasi (BNN) diharapkan dapat memberikan kejelasan tentang visi, misi dan isu-isu strategis. Dengan demikian tujuan yang ditetapkan adalah :

1. Tercapainya komitmen yang tinggi dari segenap komponen pemerintahan dan masyarakat untuk memerangi narkoba.
2. Terwujudnya sikap dan perilaku masyarakat untuk berperan serta dalam pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba.
3. Terwujudnya kondisi penegakan hukum di bidang narkoba sesuai dengan supremasi hukum.
4. Tercapainya peningkatan sistem dan metode dalam pelayanan terapi dan rehabilitasi penyalahguna narkoba.
5. Tersusunnya database yang akurat tentang penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba.
6. Beroperasinya Satuan-satuan Tugas yang telah dibentuk berdasarkan analisis situasi.
7. Berperannya Badan Narkotika Propinsi/Kabupaten/Kota dalam melaksanakan program P4GN.
8. Terjalinnya kerjasama internasional yang efektif yang dapat memberikan bantuan solusi penanganan permasalahan narkoba di Indonesia.

Sasaran

Sasaran adalah merupakan refleksi dari hasil atau capaian yang diinginkan bersifat spesifik, konkrit dan terukur atas apa yang dilakukan untuk mencapai tujuan dalam kurun waktu satu tahun. Sasaran mencakup apa yang akan dicapai, kapan, dan oleh siapa. Apabila dipisahkan secara tegas, sasaran tahunan bukan merupakan bagian dari rencana strategis organisasi, namun merupakan bagian utama dari Rencana Operasional tahunan yang mendasarkan pada rencana strategis itu sendiri. Oleh karena itu dalam dokumen Strategi Nasional ini secara spesifik tidak diuraikan/ditetapkan, akan tetapi penetapan sasaran akan dijabarkan oleh masing-masing institusi dalam penyusunan Rencana Kinerja Tahunan.

Misi

1. Menentukan kebijakan nasional dalam membangun komitmen bersama memerangi penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba.
2. Melakukan upaya-upaya pencegahan yang lebih efektif dan efisien.
3. Meningkatkan penegakan hukum dibidang narkoba secara tegas dan tuntas.
4. Meningkatkan metode terapi dan rehabilitasi dalam merehabilitasi penyalahguna narkoba.
5. Melakukan penelitian dan pengembangan dalam penyusunan database yang akurat.
6. Membangun sistem informatika sesuai perkembangan teknologi.
7. Meningkatkan peran dan fungsi Satuan Tugas Operasional.
8. Meningkatkan peran dan fungsi Badan Narkotika Propinsi/Kabupaten/Kota.
9. Meningkatkan peran serta BNN dalam pergaulan global melalui kerjasama Internasional yang efektif dalam pemberantasan peredaran gelap narkoba.

Sumber http://www.bnn.go.id

VII. IQ TINGGI DENGAN BERENANG

HASIL penelitian di Melbourne, Australia, menunjukkan, secara statistis IQ anak-anak yang diajarkan berenang sejak bayi lebih tinggi ketimbang anak-anak yang tak diajarkan berenang atau diajarkan berenang setelah usia 5 tahun. Anak-anak tersebut diukur IQ-nya ketika mereka berusia 10 tahun. Tak hanya itu, pertumbuhan fisik, emosional dan sosialnya pun lebih baik.

Penelitian lain menunjukkan, bayi lebih gampang diajarkan berenang ketimbang orang dewasa, karena bayi tak pernah memiliki faktor X semisal bahaya. Bukankah bayi belum mengerti bahaya? Lagi pula, bayi sangat menyukai air sehingga ia pun akan suka diajak berenang. Nah, hal ini membuatnya jadi lebih mudah belajar berenang.

Selain itu, bayi baru lahir hingga usia 3 bulan bisa langsung nyemplung ke dalam air tanpa takut tenggelam, karena pada usia tersebut, ia memiliki refleks melangkah yang banyak kegunaannya untuk berenang. “Refleks melangkah merupakan salah satu refleks yang menyertai bayi seperti halnya refleks menggenggam dan refleks berjalan,” jelas **Dr. Karel Staa** dari RS Pondok Indah, yang juga mantan perenang pemegang rekor 200 meter gaya dada pada 1960-1962.

Jadi, bila kita meletakkan bayi usia di bawah 3 bulan di dalam air, secara otomatis ia akan menggerak-gerakkan kakinya menyerupai paddle dog sehingga tak tenggelam. Bisa dikatakan, pada usia di bawah 3 bulan bayi sudah bisa berenang dengan gaya primitif. Bukan berarti setelah usia tersebut, bayi tak bisa berenang lagi, lo. Kendati refleksnya sudah menghilang, ia tetap bisa melakukan gerakan berenang walaupun tak terorganisir atau acak-acakan. Soalnya, dengan ada gaya gravitasi, ia merasa ditekan dari bawah air sehingga ia bisa mengambang. Ia pun jadi senang.

Apalagi sejak di perut ibu, bayi sebenarnya juga sudah berenang dalam air ketuban selama 9 bulan. Setelah lahir, kemampuannya berenang tinggal ditingkatkan saja. Bahkan, saking populernya berenang ini, di luar negeri sampai ada proses melahirkan yang dilakukan di dalam air, lo. “Secara medis, hal ini tak akan menimbulkan masalah karena merupakan proses alami.” Jadi, tak ada alasan lagi untuk ragu-ragu mengajak si kecil berenang, ya, Bu-Pak.

a. Harus aman

Yang penting diperhatikan, ketika berenang bayi harus merasa aman dan memang harus ada pengaman. Jadi, orang tua harus mendampinginya. Ini syarat mutlak, lo. “Jika orang tua sama-sama masuk ke dalam air dan sama-sama berenang dengan bayi, maka selain merasa aman, bayi pun bisa merasakan ada respon dari orang tua,” tutur Karel.

Disamping, dengan orang tua mendampingi juga bisa bermain dengan bayi sehingga ada interaksi antar manusia. “Ini merupakan salah satu keunggulan berenang.” Coba bandingkan kala bayi baru belajar duduk atau berjalan, apakah orang tua akan mendampingi dan melakukan gerakan yang sama terus menerus dengan anak? Kan, enggak. “Nah, berenang lain. Mereka sama-sama masuk air, sama-sama berenang sehingga rasa enjoy-nya lebih. Ini akan berguna untuk perkembangan psikologis anak.” Itulah mengapa, kedua orang tua sebaiknya ikut bersama bermain di dalam air.

Tentunya, berenang juga berguna untuk pertumbuhan. “Motoriknya berkembang lebih pesat ketimbang ia hanya bermain di lantai.” Bukankah saat berenang, semua otot bekerja? Nah, kalau di lantai, hanya otot-otot tertentu saja yang bekerja. Apalagi jika ibu memberikan baby walker

sehingga bayi jadi terbiasa berjalan dengan alat itu. Akhirnya, gerakan-gerakan ototnya jadi terbatas karena hanya otot-otot tertentu saja yang bekerja.

b. Perhatikan Kebersihan Air

Nah, kini Ibu-Bapak semakin mantap, kan, mengajak si kecil berenang? Tapi berenangnya di rumah saja, ya, kalau usia si kecil masih di bawah 6 bulan, agar bisa mengontrol kebersihan dan suhu airnya. Jangan lupa, di usia ini enzim pencernaan bayi belum matang. Jadi, kalau ia secara tak sengaja menelan air yang tak bersih kala berenang, bisa mengakibatkan mencret, muntah, dan sebagainya.

Bukan berarti di rumah harus ada kolam renang, lo. Toh, banyak benda yang bisa dijadikan sebagai pengganti kolam renang seperti bak mandi, ember besar, bathtub, dan lainnya. Nah, biasakan bayi bermain di situ. “Sebenarnya, ketika bayi tengah mandi atau bermain air merupakan salah satu cara mengenali atau menghayati air pada anak,” tutur Karel.

Setelah bayi berusia 6 bulan ke atas barulah bawa ia ke kolam renang terbuka atau umum. “Tapi harus pilih, ya. Mungkin di Indonesia masih sulit karena kita, kan, enggak punya kolam berenang khusus bayi. Bahkan kebanyakan kolam renang di Jakarta, air yang dipakai itu-itu saja, muter saja di situ. Diputarnya pakai mesin lalu ditambahkan kaporit dan daun-daun atau kotorannya diangkat; sebulan sekali baru diganti.” Hal ini dikarenakan sulitnya sumber air di Jakarta. Lain dengan di kota pegunungan seperti Bogor dan Cibodas, “mereka memiliki kolam renang yang airnya mengalir”.

Jadi, bila mau membawa bayi berenang di kolam renang umum, pilih waktu yang tepat, yaitu ketika kolam renang masih dalam keadaan bersih; biasanya di waktu pagi. “Suhunya juga harus disesuaikan, sebaiknya jangan lebih dari 31 atau 32 derajat celcius.” Khusus untuk bayi usia satu bulan pertama, suhunya 34-35 derajat celcius.

Kebersihan lain yang harus diperhatikan ialah kaporitnya, “jangan terlalu jenuh, karena kaporit bisa mengakibatkan iritasi kulit, mata, dan lainnya.” Ukuran kaporit yang ditetapkan untuk anak adalah 6-8 ppm. Hati-hati, lo, Bu-Pak, jika bayi sudah merasa trauma karena matanya perih, misal, selanjutnya akan jadi kendala.

c. Untuk rekreasi

Yang perlu diingat, jangan sampai orang tua mengajak bayi berenang untuk mengejar prestasi karena tujuan utamanya adalah rekreasi. Beberapa asosiasi kedokteran anak di luar negeri malah mengatakan, berenang pada anak usia di bawah 4 tahun jangan dijadikan tujuan untuk mengejar prestasi. Di atas usia itu barulah orang tua bisa mengajarkan gaya-gaya berenang yang ditargetkan untuk prestasi.

Dalam bahasa lain, bayi berenang hanya untuk fun. “Mulai usia setahun bolehlah diarahkan pada prestasi, tapi tidak dengan cara ditekan,” ujar Karel. Misal, setiap hari harus berenang 50 meter bolak-balik. Soalnya, di usia tersebut ia baru bisa mengikuti gerakan-gerakan renang yang dilakukan orang tuanya. Sama halnya dengan bayi usia setahun yang suka marah-marah karena melihat orang tuanya yang suka marah-marah, begitu pula berenang. “Kalau orang tua suka berenang dengan gaya yang cukup baik maka ia pun akan mengikuti.”

Jadi, ajak si kecil berenang untuk kesehatannya lebih dulu, ya, Bu-Pak. Soal gaya renang akan mengikuti secara otomatis bila ia sudah menyukainya. Jangan lupa, ketika mendampinginya, Ibu-Bapak juga harus fun, lo, bukan lantaran terpaksa.

Sumber: http://www.bayisehat.com